

Selecciones

READER'S DIGEST

NOVIEMBRE 2025

21 HÁBITOS FÁCILES PARA CAMBIAR TU VIDA

**Drama de la vida real:
El legado de Meghan**

**¡UN MES
para Navidad!**

**EN MEMORIA
de un héroe**

**Síntomas de un
MICROINFARTO**

NOVIEMBRE 2025
selecciones.com.mx



85
... años ...
1940-2025

DE LOS PRODUCTORES DE
LA NOCHE DEL DEMONIO Y EL TELÉFONO NEGRO.

BLUMHOUSE

NO ME SIGAS

SI JUEGAS CON FUEGO, TE ACERCARÁS AL INFIERNO.

OCTUBRE 30 · SOLO EN CINES

Revistas.PeruRadio.net.pe



Pequeños grandes cambios

LOS PEQUEÑOS CAMBIOS pueden ser más significativos de lo que parecen. Cuando se le toma el gusto a algo y se convierte en un acto cotidiano que repetimos por placer, puede volverse transformador en muchos niveles. Mejor si estos hábitos son positivos.

En nuestro artículo de portada de este mes presentamos justo eso: cambios sencillos que puedes implementar en tu día a día para mejorar tu bienestar. No te preocupes, no es nada complicado; cuando decimos “sencillos”, no estamos exagerando. Se ha demostrado que realizar una actividad disfrutable y fácil es la clave para mejorar tu vida de manera más eficiente. Aquí encontrarás sugerencias que puedes realizar a partir de hoy.

La relevancia de pequeñas acciones constantes también puede verse reflejada en el Gran reportaje de este mes. Aquí conocerás la historia de un hombre que manda a distintos medios la historia de su amigo, un auténtico héroe de la guerra de Vietnam que murió en batalla. Por su parte, el Drama de la vida real, un clásico de 1999, si bien no cuenta sobre acciones pequeñas, sí nos habla de una acción que cambió la vida de dos personas: la donación de órganos.

No te pierdas estas historias. ¡Feliz lectura!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada: Shutterstock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Legal Mariana Jiménez Rojas

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez Rivas

Sistemas Iván Simiano Silva

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uruga

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Director de Estrategia Cameron Sales

Vicepresidenta Sr. de Dirección General Eileen Becker

Directora de Recursos Humanos Jen Tyrrell

Vicepresidenta Sr. de Operaciones Globales Jennifer Salmieri

Vicepresidente Sr., Asesor Jurídico General Joe Moschella

Director Financiero y Director de Operaciones Kanuj Malhotra

Vicepresidente Sr. de Tecnología Leonard Labuschagne

Directora de Marketing Michelle Korchinski-Ogden

Vicepresidenta Sr. de Ventas y Marketing Nicole Zawacki

Director Ejecutivo Stephen Colvin

Vicepresidente Sr. de Estrategia de Video Brad Winters

Director de Contenidos de Video y Producción Bryan Odom

Vicepresidenta Sr. de TV en Streaming Jill Goldfarb

Vicepresidente Sr. de Producto Jonathan Hills

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 12, No. 144, noviembre 2025, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 31 de octubre de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes.

Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

Selecciones

READER'S DIGEST

85

*** años ***

1940-2025

UN VISTAZO AL PASADO

En 1939, Lila Acheson Wallace eligió el pegaso como símbolo de la edición original de Reader's Digest. Ese año el tiraje rondaba los 3 millones de ejemplares, y noviembre marcó un hito en su historia con la publicación de la primera ilustración a dos tintas, una innovación gráfica.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTE MES...

Artículos

Hábitos fáciles para mejorar tu bienestar

Entre más sencillo, más eficaz. Descubre los pequeños cambios que te pueden ayudar a tener una vida más saludable.

El gato que unió a un vecindario

Al ser mucho más sociable que su tutor, Bootsy ayudó a forjar la conexión entre varios vecinos.

DESCUBRE MÉXICO

Guerrero: aventuras entre agua, cultura e historia

Desde Taxco hasta Pozas Azules, pasando por Julianthla, te llevamos a conocer un estado con una gran riqueza cultural y rincones inolvidables.

DRAMA DE LA VIDA REAL CLÁSICO

El legado de Meghan

Una donación de órganos salva dos vidas.

GRAN REPORTAJE

Guardián de la memoria

Un amigo mantiene viva la leyenda de un héroe.

ESPECIAL NAVIDAD

Selecciones
KAROLYI STREET

Piñateros, los custodios de una tradición

No existen posadas sin piñata. Conoce su historia.

Gnomo navideño en crochet

Pan de nuez, naranja y arándanos



SECCIÓN ESPECIAL

CON SELLO DE CALIDAD

Desde hace 16 años, *Selecciones* reconoce a marcas que se han ganado la lealtad de los consumidores.



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Mi mejor truco para conciliar el sueño es...

Salud

Identifica los microinfartos

**Noticias del mundo
de la medicina**

13 cosas

Ajedrez

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Trivia

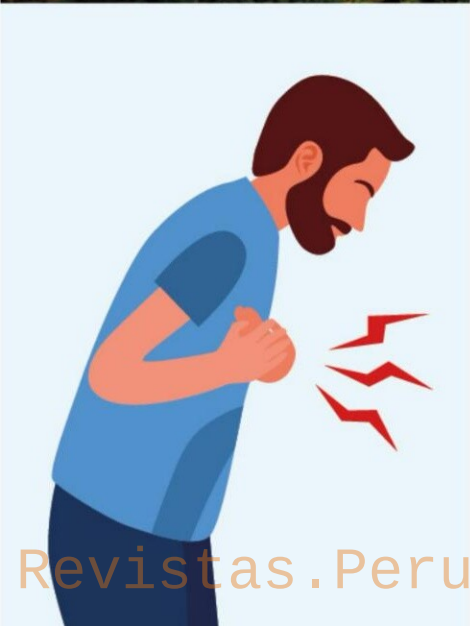
Entre niños

Favoritas de Selecciones

Juegos mentales

**Enriquece
tu vocabulario**

Citas citables



COMPLETA LA ORACIÓN

Mi mejor truco para conciliar el sueño es...

...relajarme
y esperar.

RUBEN HENNON
Bélgica

Todavía
no lo he
encontrado.

CAROLINE
Francia

...cerrar
los ojos.

ALE VIGUERAS
México

...leer.

IRIS GONZÁLEZ
Puerto Rico

...hacer
ejercicios de
respiración.

ALBA LUZ
Paraguay

...dejar que
se agote la
batería del
teléfono móvil.

KARLA ORDÓÑEZ
Panamá

...fingir
que estoy
durmiendo.

PAOLA CARRASCO
Chile

ILUSTRACIÓN: SHUTTERSTOCK

**...ponerme
calcetines
y meterme bajo
una manta
caliente.**

HELLEVI ANNALA
Finlandia

**...aclarar
mis ideas
ordenando
todo en los
cajones.**

WILMA VOS
Países Bajos

**...beber vino
tinto en
lugar de vino
blanco.**

ANDREAS
Alemania

**...jugar a
las cartas
de la paciencia.**

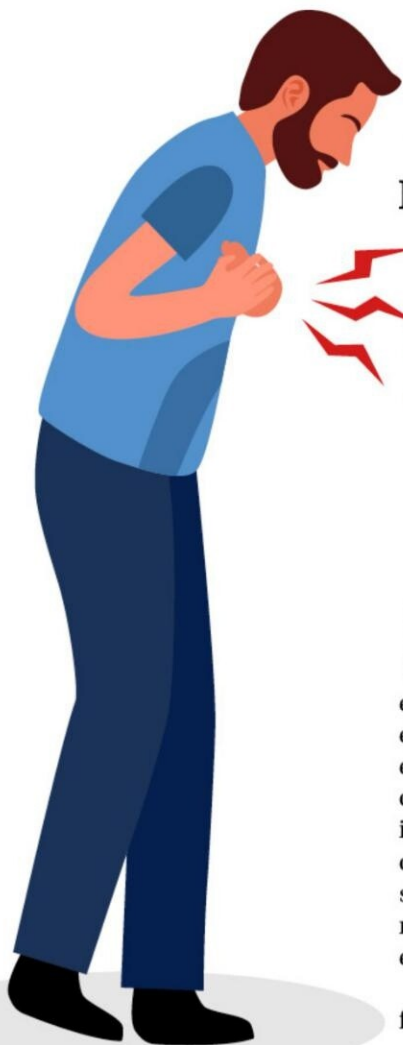
SASKIA
Austria

**...acostarme
tarde.**

ANA CHENA
España

**...escuchar mis
grabaciones de
las vacaciones.**

ANNE
Suiza



Identifica los microinfartos

Expertos médicos comparten las señales sutiles o confusas para identificar un infarto de miocardio.

TOMADO DE GUÍA DE BIENESTAR

SI PENSAMOS EN UN INFARTO de miocardio, es posible que imaginemos el dramático dolor que aprieta el pecho y deja claro que algo está mal. Según cifras internacionales, más del 20 % de los infartos se producen como “microinfartos” o infartos “silenciosos”. Sus síntomas pueden ser mucho más sutiles, por lo que es importante conocerlos.

Médicamente, los microinfartos se denominan infarto

de miocardio silencioso o isquemia silenciosa. La doctora Laxmi Mehta, cardióloga del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio, dice: “Un microinfarto o infarto silencioso puede presentarse con síntomas mínimos, no reconocidos o sin ningún síntoma”. A pesar de su naturaleza menos perceptible, estos episodios silenciosos no son menos graves que los infartos más sintomáticos. Cuando aparecen, los síntomas pueden ser muy variados e incluso incluir signos más tradicionales de sufrimiento cardíaco, como molestias en el pecho, dificultad para respirar, náuseas, aturdimiento y dolor de mandíbula.

Reconocer incluso los signos más sutiles de un microinfarto de miocardio es esencial, ya que la detección y el tratamiento precoces son fundamentales para mitigar las graves consecuencias para la salud que pueden seguir a un infarto.

Síntomas de un microinfarto

Continúa leyendo para conocer los síntomas de un microinfarto de miocardio que podrías pasar

por alto, según los médicos especialistas en cardiología.

1. Indigestión

La doctora Mehta sugiere que experimentar lo que parece un ataque rutinario de indigestión puede ser engañoso y a menudo se pasa por alto.

El médico familiar Mike Sevilla afirma que sus encuentros clínicos hacen eco de esta precaución y señala que sus pacientes han buscado remedios sin receta, como los antiácidos, esperando obtener alivio.

Sin embargo, cuando estas soluciones tan conocidas no consiguen reducir el malestar, es señal de que el problema podría no originarse en el estómago, sino en el corazón.

2. Molestia muscular

El dolor en el cuello, pecho o parte superior de la espalda puede hacerte pensar que te lastimaste un músculo, por lo que es fácil malinterpretarlo como algo menor. Sin embargo, Mehta y Sevilla advierten que no hay que descartar esas molestias con tanta rapidez. Estos síntomas pueden ser indicios de un

microinfarto, más que resultado de un esfuerzo físico.

3. Fatiga excesiva y prolongada

Sentir un cansancio abrumador durante un largo periodo puede ser algo más que un mero signo de una semana ajetreada o de una mala noche de sueño. Mehta señala que esta fatiga profunda e implacable es un síntoma que muchos podrían no relacionar de inmediato con la salud cardíaca. Sin embargo, este tipo de cansancio merece atención más allá de los remedios habituales de descanso o caféina. Cuando el agotamiento parece desproporcionado en relación con tus actividades diarias, podría ser una sutil indicación de tu cuerpo de que algo más serio, como un microinfarto, puede estar en juego.

4. Dificultad para respirar

Es frecuente experimentar falta de aire tras un esfuerzo físico o en momentos de estrés. No obstante, Sevilla ofrece un consejo esencial: si esta dificultad no mejora con un momento de descanso, no debe pasarse por alto. La disnea (falta de aire)

duradera, sobre todo cuando sucede a pesar de tener oportunidad de relajarte, podría ser una señal de alarma de un microinfarto de miocardio.

5. Síntomas gripales

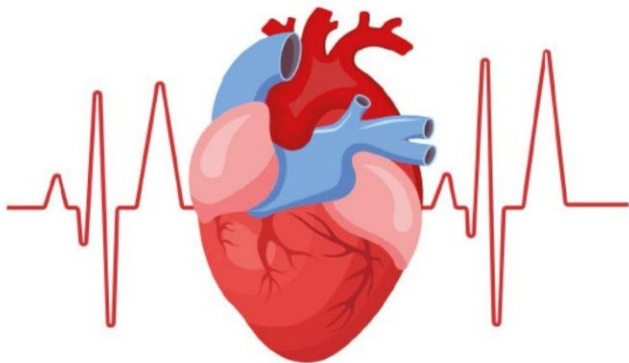
Con tantos virus respiratorios persistentes, es casi de esperar que aparezcan los signos tan familiares de la gripe, como la tos, la congestión y la fatiga. El doctor Sevilla advierte que no hay que tomarse estos síntomas a la ligera, sobre todo en las personas con mayor riesgo de problemas cardíacos. Aconseja que cuando estos síntomas parecidos a los de la gripe no muestran indicios de mejoría, es importante considerar la posibilidad de que puedan estar apuntando a algo más allá de un virus estacional.

¿Qué hacer ante estos síntomas?

Si te preocupa haber sufrido un microinfarto, la doctora Mehta insiste en la importancia de la intervención médica: "Los infartos silenciosos

FOTO: ADOBESTOCK





(o microinfartos) pueden aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca y evento vascular cerebral (EVC, derrame o ictus), por lo que es importante buscar atención médica si crees que puedes haber sufrido un infarto silencioso". También aconseja no pasar por alto ningún síntoma, ni siquiera los signos más sutiles.

Para llegar a la raíz, los especialistas te pedirán una serie de pruebas, como análisis de sangre, un electrocardiograma (ECG) o pruebas de imagen avanzadas, como un ecocardiograma o una resonancia magnética cardíaca, para determinar si realmente se ha producido un infarto de miocardio.

Según Sevilla, lo más importante es un enfoque colaborativo para prevenir no solo los

microinfartos de miocardio, sino todos los incidentes relacionados con el corazón. Esto implica mostrar proactividad respecto a tu salud cardíaca, acudiendo con regularidad a las revisiones con tu médico y comprendiendo y controlando los factores de riesgo, como los siguientes:

- Hipertensión arterial.
- Niveles de colesterol alto.
- Diabetes.
- Sobrepeso.
- Estilo de vida sedentario.
- Fumar.

Además, es importante reconocer que algunos factores de riesgo, como la edad y los antecedentes familiares de cardiopatías, están fuera de tu control, por lo que debes tomarlos en cuenta al hacer un plan de prevención con tu equipo de salud. ♦

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



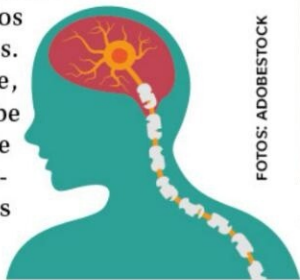
SALUD EN TUS MANOS

Ingenieros de la Universidad de California en San Diego han desarrollado una cubierta electrónica digital, es decir, una especie de curita grande y sofisticado que se coloca alrededor de un dedo y permite cuantificar las concentraciones de sustancias químicas en el sudor, para evaluar así el estado de salud de la persona. El dispositivo puede medir la glucosa, así como las concentraciones de vitaminas e incluso fármacos. Se fabricó con

componentes electrónicos que se imprimen en polímero delgado y flexible. Puede utilizarse durante el sueño o la vigilia y es posible adaptarlo para el monitoreo de distintos marcadores de salud, según las necesidades de quien lo use.

Herramienta contra la EM

Un nuevo tratamiento experimental contra la esclerosis múltiple (EM) puede frenar e incluso quizá restaurar algunas lesiones del sistema nervioso mediante la regeneración de la mielina, una capa aislante que protege los nervios. Esta enfermedad se presenta cuando el sistema inmunitario ataca por error esa sustancia lipídica protectora. El nuevo tratamiento, llamado PIPE-307, fue desarrollado en la Universidad de California en San Francisco, y ha arrojado resultados prometedores. No obstante, su eficacia debe comprobarse mediante estudios clínicos en personas con EM. ♦



FOTOS: ADOBESTOCK

CIRQUE DU SOLEIL®

The OVO logo, featuring the letters 'OVO' in a stylized, white, outlined font. The background of the logo is a dark, textured brown with a subtle pattern of small, light-colored dots, resembling a close-up of a chocolate surface. A small 'TM' trademark symbol is located at the bottom right of the logo.

NOV 12-23

PALACIO DE LOS DEPORTES

ticketmaster.com.mx

DESSA

viva®

**FIESTA
REWARDS**

kinemex

3,6y9 MESES
sin intereses

WILEY
sin intereses

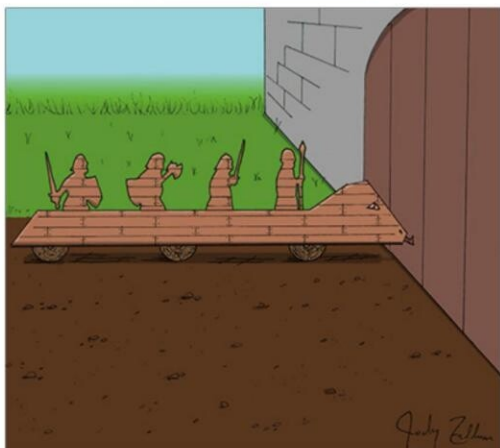


Banamex

Tarjeta Oro Banamex: CAT PROMEDIO 86.9%

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA RISA, REMEDIO *infalible*



“La menos exitosa serpiente troyana de Odiseo”.

Si los programas de televisión sobre remodelación de espacios me han enseñado algo es que la clave de la felicidad es un diseño de concepto abierto, dos lavabos en el baño, una isla de cocina del tamaño de Hawái y un presupuesto de 1,200 millones de dólares.

—@ABBYHASISSUES

Para reflexionar:

◆ Estoy cansado de que la gente

diga “Esta es mi comida favorita” y luego empiece a picar una cebolla.

—@NALEDIMASHISHI

◆ Una mesera exclamó “¡Vaya!”, después de que le dije mi orden.

—@KAUFMANAUDREY

◆ Detesto a quienes comentan: “Es demasiado temprano para comer eso”. ¿A qué hora se

supone que abre sus puertas el estómago?

—@CODEINEFRIDGE

◆ Las tiendas de *delicatessen* son lugares donde los bocadillos fueron a Harvard.

—@ACTATURONLINE

Steve Martin es el tipo más talentoso del mundo. Me refiero a que él hace magia. Practica malabarismos. Toca el banyo. Y, sin embargo, de algún modo es famoso.

—MARTIN SHORT, *en The Tonight Show*

Dos mafiosos caminan por un bosque durante la noche. De pronto, uno se vuelve hacia el otro y le dice:

No quiero morir antes de que mueran mis padres, en especial mi madre, porque no quiero que ella tenga la oportunidad de elegir la ropa que voy a usar por toda la eternidad.

—JON STEWART, *comediante*

—Está muy oscuro aquí. Tengo miedo.

—¿Estás asustado? —le pregunta su compañero— Imagínate, yo tengo que salir de aquí solo.

—*Enviado por* ROBERT LOVE,
Estados Unidos

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ **editorial.revista@selecciones.com.mx**

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.

¿Jugamos ajedrez?

Michael Goodman



1 ¡A JUGAR! Alrededor de uno de cada cinco estadounidenses juega al ajedrez al menos de vez en cuando. En el sitio web chess.com se registran unos 30 millones de partidas diarias, y ahí puedes encontrar consejos que ayudarán a mejorar a jugadores

de todos los niveles. Más de 600 millones de adultos juegan alrededor del mundo.

2 A LO LARGO DE LA HISTORIA, RUSIA (o la Unión Soviética, en su momento) ha tenido a muchos de los ajedrecistas más

destacados del mundo. De 1927 a 1990, solo hubo dos Campeonatos del Mundo que no ganó un soviético, y en una competencia de 1970, conocida popularmente como URSS contra el Resto del Mundo, la URSS resultó triunfadora. Pero la situación se está volviendo más equitativa. El actual campeón del mundo, Gukesh Dommaraju, es indio, y el noruego Magnus Carlsen ha sido el jugador mejor valorado durante la última década. Seis de los actuales 20 mejores jugadores del mundo provienen de Estados Unidos.

3 GANAS LA PARTIDA dando jaque mate a tu oponente. Pero entre los mejores jugadores el jaque mate es algo poco frecuente, ya que pueden ver los movimientos con suficiente antelación para saber cuándo van a perder, momento en el que suelen renunciar. Los jugadores ganan puntuación en función de su rendimiento en los torneos. Los jugadores típicos de club tienen entre 1,300 y 1,500 puntos de calificación. Los que tienen más de 2,200 son maestros, y la mayoría de los grandes maestros tienen más de 2,500 puntos.

4 CIERTAS SERIES de jugadas llevan el nombre de los lugares donde se popularizaron o jugaron por primera vez: la Apertura Viena, el Gambito Danés, el Sistema Londres, la Defensa Siciliana y el Ataque Yugoslavo, entre otros. Pero el Gambito de Dama (Queen's Gambit) no tiene nada que ver con Queens, Nueva York. El nombre procede de la propia táctica, la cual consiste en el sacrificio intencional de un peón ubicado en el lado de la reina o dama.

5 EL INTERÉS POR EL AJEDREZ ha aumentado desde 2020, en parte gracias a la popularidad de la serie de Netflix *The Queen's Gambit*, que se estrenó ese año. Pero la posibilidad de jugar en línea (en especial durante la pandemia) sin duda contribuyó. El número de usuarios activos de chess.com se duplicó de octubre de 2020 a abril de 2022. El ajedrez no había captado tanta atención del público general desde 1972, cuando el estadounidense Bobby Fischer se proclamó campeón del mundo tras derrotar a la estrella soviética Boris Spassky en plena Guerra Fría.

6 UNO DE LOS JUEGOS de ajedrez más antiguos que se conservan son las Piezas de Ajedrez de Lewis, llamadas así por la isla escocesa donde se encontraron. Las piezas del juego, de 900 años de antigüedad, tienen expresiones faciales enfáticas. El Museo Británico y el Museo Nacional de Escocia albergan estas piezas y muestran imágenes de cerca en sus sitios web.

7 LA PIEZA QUE LLAMAMOS caballo se conoce como *springer* ("saltador") en alemán, y su palabra para peón se traduce como "granjero". En francés, el alfil se llama "bufón". En ruso es "elefante". Sin embargo, en hindi, la torre es el "elefante". La torre es un "carruaje" en islandés y en búlgaro, es un "cañón". En italiano, la reina se conoce como "la dama", pero los estonios se refieren a ella como "bandera".

8 HOY EN DÍA la pieza más fuerte, la reina solía ser una de las más débiles. Se volvió más poderosa durante la Edad Media, conforme se ampliaba su abanico de movimientos posibles. Una teoría es que la reina Isabel

de España ayudó a inspirar este cambio. En la actualidad, la reina puede moverse cualquier número de casillas en cualquier dirección. Pero hace 1,000 años, solo era capaz de recorrer una corta distancia en diagonal.

9 EN LAS PELÍCULAS, el ajedrez puede sugerir que un personaje tiene mayor intelecto o profundidad. En *Casablanca*, el personaje de Humphrey Bogart, Rick, aparece por primera vez estudiando una posición de ajedrez. En *Blazing Saddles*, Gene Wilder y Cleavon Little se conocen en una partida amistosa en la oficina del alguacil. La película de James Bond, *From Russia With Love*, incluye una partida de ajedrez que se basó en una partida real del torneo del campeonato de la URSS de 1960. En *Det sjunde inseglet* (*El séptimo sello*) de Ingmar Bergman, un caballero medieval juega al ajedrez contra el personaje de la Muerte para salvar su vida.

10 PERO EN LA VIDA REAL, a pesar de sus habilidades estratégicas, los campeones de ajedrez no siempre son conocidos por

su estabilidad mental. Bobby Fischer se volvió poco a poco paranoico, tras ganar el título mundial en 1972. Incluso hizo que un dentista le quitara todos los empastes por miedo a que utilizaran su boca como radio-transmisor. La estrella austriaca Wilhelm Steinitz, el mejor jugador del mundo de 1866 a 1894, afirmó que había jugado al ajedrez contra Dios (y ganado).

11 LOS JUGADORES de ajedrez serios no pueden evitar hablar idiomas extranjeros. Si tomas un peón después de que haya saltado una casilla en su movimiento de apertura, lo estás capturando en *passant* (“al paso” en francés). Mover un alfil detrás de un peón determinado se llama *fianchetto* (del italiano *fianco*, que significa “flanco”). Y una posición en la que solo se pueden hacer malas jugadas se llama *zugzwang* (*zug* significa “jalar” y *zwang* “forzar” en alemán).

12 MIENTRAS QUE los hoteles y las salas de exposiciones son las sedes típicas de los torneos, el

Tren del Ajedrez de Praga llevó a los jugadores a ver los lugares de interés de varias ciudades centroeuropeas. A bordo, entre parada y parada, competían por dinero. Este popular evento no ha vuelto a celebrarse desde la pandemia, pero inspiró un concepto similar en la India: la Casa Flotante del Ajedrez, que navega por la costa árabe.

13 LAS COMPUTADORAS son excelentes ajedrecistas, ya que los motores de *software* pueden hacer predicciones y generar miles de millones (si no billones) de posiciones posibles. La victoria histórica de las computadoras en el ajedrez se produjo en 1997, cuando la supercomputadora de IBM, apodada Deep Blue, derrotó al campeón vigente del mundo, Gary Kasparov, quien había vencido a la computadora solo un año antes. No todo el ajedrez es de tan alto nivel: si eres de las personas que no saben jugar, existen clubes y asociaciones en muchos países que te pueden ayudar a aprender, tanto de forma presencial como en línea. ♦



Ubicado a solo tres cuerdas del Centro Histórico de la Ciudad Blanca, el Hotel María del Carmen combina confort, clase y ese encanto único que define a Mérida. Desde que llegas, te envuelve la tranquilidad característica de esta hermosa ciudad, considerada la más segura de México.

¿Planeas una boda de ensueño, una fiesta de XV años o una celebración inolvidable? Nuestros salones están diseñados para todo tipo de eventos sociales. Con un estilo elegante y atención personalizada, nuestro equipo hará que cada detalle de tu evento sea perfecto, creando recuerdos que durarán para siempre.

Si estás buscando un lugar distinguido y profesional para reuniones de negocios, conferencias o seminarios, sin duda tenemos lo que necesitas. Nuestros salones no solo están dotados con tecnología de punta, también cuentan con un equipo especializado que garantizará el éxito de tus eventos.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Descubre nuestra propuesta gastronómica, que te deleitará con deliciosos platillos de la cocina yucateca —una fusión única de sabores que combina tradiciones mayas con influencias españolas y caribeñas— elaborados con ingredientes frescos y locales. Además, disfruta de cocteles artesanales en la terraza bar o junto a nuestra alberca. Aquí, cada bocado y cada sorbo son un viaje para los sentidos.

En el Hotel María del Carmen cada rincón está pensado para ofrecerte una experiencia única, ya sea que nos visites por negocios, placer o para celebrar momentos especiales. ¡Permítenos mostrarte la auténtica hospitalidad yucateca!

GAJES

DEL
oficio



“No, no hay sabor *pumpkin spice*”.

Un día después de Acción de Gracias, un cliente llamó diciendo que quería pagar una factura. Cuando terminé de ingresar la información de su tarjeta de crédito, gritó: “¡Sé que hoy es *Black Friday*! ¡No te atrevas a intentar nada!”.

Me quedé helado, sin entender de qué me acusaba aquel sujeto. De pronto, su tono de voz cambió. “Lo siento”, dijo. “Estaba hablando con mi esposa, no con usted”.

—CALLEN HARTY,
Estados Unidos

ILUSTRACIÓN: BOB ECKSTEIN

Detesto cuando me quedo dormido y pierdo tres días de trabajo.

—@KENTWGRAHAM

Estos operadores del número de emergencias recurrieron a Reddit para compartir algunas de las llamadas más descabelladas que han recibido:

◆ “Cierta vez llamó un hombre adulto para reportar a un monstruo que intentaba entrar en la habitación de su hijo. El monstruo se había subido a un árbol y estaba en la ventana de su dormitorio. Dijo que era tan grande como su perro y que tenía las manos como él, pero diminutas. Resulta que se acababan de mudar a Estados Unidos y nunca habían oído hablar de los mapaches”.

◆ “La mañana del Día de Acción de Gracias llamó una mujer que necesitaba ayuda para cocinar un pavo. Le expliqué que se estaba comunicando a una línea de emergencias, pero ella insistió en que se trataba de una urgencia, pues esa noche irían a cenar a su casa algunos familiares”.

◆ “En una ocasión, hablé con un repartidor de *pizzas* que no podía llegar a su destino porque un pollo desafiante estaba parado en medio de la calle por donde transitaba”.

Antes de Google había bibliotecarios. He aquí algunas de las preguntas hechas al sufrido y paciente personal de las bibliotecas públicas:

- “¿Quién construyó el Canal de la Mancha?”
- “¿Hay luna llena todas las noches en Acapulco?”
- “¿Cuál sería la música apropiada para un matrimonio entre una muñeca y un oso de peluche?”
- “¿Podría la Biblioteca Pública de Nueva York recomendarme a un buen falsificador?”

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información
EN LA PÁGINA 15.

¿Quién necesita un cambio radical? Se puede ser más saludable, más feliz, estar más en forma, tener mejor descanso... un paso a la vez.

Charlotte Hilton Andersen

PEQUEÑOS CAMBIOS



GRANDES RESULTADOS



FOTOS: EMIKO FRANZEN / TMB STUDIO

Revistas.PeruRadio.net.pe

NO TIENES QUE DEJAR el azúcar, adoptar el veganismo o correr un maratón para ver un cambio real en tu salud y bienestar. En cambio, la ciencia respalda un enfoque “a menor escala”. Las pequeñas acciones, realizadas de forma constante, son las que crean un cambio duradero, afirma Wendy Wood, doctora en Psicología y autora de *Buenos hábitos, malos hábitos*.

¿El secreto? No es la fuerza de voluntad. Ni siquiera son los objetivos. “La mejor manera de convertir un pequeño cambio en un hábito poderoso es no centrarse en la motivación, las razones por las que quieres hacerlo o tus objetivos a largo plazo”, asegura la experta.

¿Cómo? ¿No es la motivación el punto de los propósitos de Año Nuevo? ¿No se supone que los objetivos nos impulsan?

“Eso es lo que todo el mundo piensa, pero las investigaciones han demostrado que realizar pequeños cambios en el entorno, el contexto en el que se lleva a cabo el comportamiento, es mucho más eficaz. Los objetivos no son malos, sin duda tienen un

propósito, pero la ‘motivación’ solo dura un tiempo”, afirma. “Para que los hábitos se mantengan, deben cumplir dos requisitos: ser fáciles y agradables”.

¿Crees que tu propósito de ponerte los pantalones de mezclilla que usabas en la universidad te inspirará a ir al gimnasio diario? No. ¿Qué te inspirará? “Elegir un gimnasio cerca de tu casa, de preferencia a menos de 8 kilómetros, fue el factor que más influyó en la asistencia en nuestra investigación”, explica Wood. “Mejor si haces una actividad que te gusta o si asistes con una amistad”.

Lo más importante: cuando estos pequeños cambios se arraigan, su efecto se multiplica (mejor sueño, músculos más fuertes, estado de ánimo más tranquilo y mente más ágil). Para ayudarte a comenzar, recopilamos los microhábitos más sencillos y respaldados por la ciencia que pueden transformar tu salud física, emocional y mental, sin culpa, sin agobios y sin comer lechuga (¡a menos que te guste!).

Toma una dosis de naturaleza

Pasar tiempo al aire libre, ya sea en un parque, en tu jardín



o cerca de algunas plantas en macetas, tiene poderosos beneficios. Los estudios demuestran que estar en contacto con la naturaleza reduce el estrés, calma la mente y mejora el estado de ánimo. Un estudio de 2019 lo calificó como una “píldora natural” y descubrió que incluso entre 20 y 30 minutos al día hacían maravillas. Los efectos secundarios pueden incluir un aumento de la alegría, atención plena accidental y sonreír a las ardillas.

No bebas café por la tarde

Esas tazas de café de la mañana pueden durar hasta bien entrada

la noche. La cafeína tiene una vida promedio de 5 horas, es decir, la mitad sigue en tu organismo después de consumirla alrededor de ese tiempo. Por lo tanto, seguir tomando café (o té o gaseosas con cafeína) por la tarde o por la noche puede impedirte conciliar el sueño, reduciendo el tiempo total de horas que duermes. Incluso por la mañana, intenta no excederte: un estudio de 2025 descubrió que 400 miligramos de cafeína (unas cuatro tazas de café) consumidos hasta 12 horas antes de irse a la cama alteraban de forma significativa el sueño.



Pon una alarma para acostarte

Seguro que pones una alarma para despertarte, pero si de verdad quieres descansar mejor, pon otra que te recuerde que debes irte a la cama a tiempo. Una alarma para irte a dormir es una forma fácil de seguir un horario regular, lo que ayuda a mantener el reloj interno del cuerpo y, según un estudio del Instituto Tecnológico de Massachusetts, no

solo mejora la calidad del sueño, sino que también ayuda a que el día transcurra con más fluidez.

Prepara tus cosas por la noche

¿No eres una persona madrugadora? No hay problema. Cada noche, haz algo para prepararte para el éxito del día siguiente, como tener lista tu avena para el desayuno, revisar tu maleta para el gimnasio o preparar tu

TU ALMA ES TINTA
ESCRIBE TU HISTORIA



SOY FRANKELDA

23 DE OCTUBRE
SOLO EN CINES

Revistas PeruRadio.net.pe

almuerzo. Esta “liberación de peso cognitiva” hace que el hábito sea más sencillo de llevar a cabo y tiene la ventaja añadida de reducir la ansiedad nocturna. Wood confía plenamente en este truco para asegurarse de no faltar nunca a sus entrenamientos: “A veces duermo con la ropa de correr, así solo tengo que ponerme mis zapatos deportivos y salir a correr por la mañana”.

Relájate en la cama

Baja un par de grados la temperatura del aire acondicionado antes de acostarte y dormirás con mayor profundidad y más sueños. Una revisión sistemática de 2023 descubrió que las personas que dormían en habitaciones más frescas tenían un descanso más profundo y mayor sueño MOR (movimientos oculares rápidos) que las que sudaban en habitaciones cálidas: entre 15 y 19 grados Celsius parece ser lo ideal. El cuerpo baja su temperatura central entre 1 y 2 grados de forma natural cuando dormimos, por lo que una habitación fresca acelera el proceso. Además, las mantas son aún más acogedoras en esas condiciones.

Siéntate a comer

Si comes de pie o sobre la marcha, tu cuerpo no recibe la señal de que está lleno. Sentarse ayuda a comer con más atención, a sintonizar con las señales del hambre y a evitar comer en exceso. Un estudio de 2021 descubrió que el simple hecho de sentarse y prestar atención mientras se come lleva a un mejor control de las porciones y a un menor consumo de calorías. Sin mencionar que se siente mucho más civilizado que estar de pie frente al fregadero con una barra de granola.

Medita durante unos minutos

Según un estudio publicado en *British Journal of Health Psychology*, solo 10 minutos de meditación guiada pueden reducir de forma considerable el estrés y la ansiedad, aumentar la concentración, mejorar el estado de ánimo y ayudar a dormir mejor. Y no, no es necesario sentarse en la cima de una montaña ni recitar mantras. Hay miles de meditaciones breves en Internet: solo tienes que pulsar *play*, cerrar los ojos y dejar que otra persona te guíe. ¿Te duermes? ¡Las siestas también son buenas!

Añade “bocadillos” de ejercicio

A tu cuerpo no le importa si haces sentadillas en el gimnasio o en el baño. Lo único que quiere es moverse. Incorporar micro-movimientos a tu rutina diaria, como caminar mientras hablas por teléfono, hacer sentadillas durante las pausas en el trabajo o bailar flamenco con un pie mientras esperas en una fila, puede suponer un auténtico entrenamiento (sin necesidad de ropa de gimnasio). Un estudio de 2025

descubrió que estas miniráfagas de movimiento proporcionan mejoras reales en la condición física y el metabolismo.

Camina sin zapatos en casa

Quitarse el calzado en casa no solo es cómodo, sino que también es un entrenamiento de fuerza para los pies. Andar descalzo fortalece los pequeños músculos estabilizadores de los pies, mejora el equilibrio, reduce las lesiones por uso excesivo de



las articulaciones y despierta los receptores sensoriales que te ayudan a moverte como un *ninja* (o, por lo menos, a evitar golpear los dedos de los pies). Un estudio de 2022 descubrió que caminar descalzo en interiores reducía el riesgo de caídas, en especial en personas mayores. Si prefieres utilizar calzado, prueba con zapatos “minimalistas”, los cuales están diseñados para imitar la sensación de estar descalzo.

Duerme con calcetines

Resulta que tener los pies cómodos es muy importante. Un estudio descubrió que las personas que dormían con calcetines conciliaban el sueño 7 minutos y medio más rápido, y dormían 32 minutos más.

Cambia a un escritorio de pie

Sentarse todo el día es tan malo para la salud que algunos expertos lo consideran el nuevo tabaco, pero todavía no renuncies a tu trabajo de oficina. Alternar entre estar sentado y de pie durante el día ayuda a aliviar el dolor de cuello y hombros y mejora la postura. Un estudio de 2021 descubrió que las personas que

utilizaban escritorios de pie no solo tenían menos dolores y más energía, sino que también eran más productivas en general.

Sigue la regla 60/60

¿Amas tus listas de reproducción? Tus oídos también, pero no a todo volumen por horas. La regla 60/60 es sencilla: mantén el volumen de tus auriculares por debajo del 60 % y no escuches música durante más de 60 minutos seguidos. Un estudio de 2025 descubrió que superar ese límite aumentaba de manera significativa el riesgo de sufrir daños auditivos, en especial en las frecuencias más altas, que son las que ayudan a escuchar las conversaciones.

Haz ejercicios de Kegel

¿Luz roja? Es hora de contraer. Los ejercicios de Kegel son sencillos movimientos para el suelo pélvico en los que se contraen los músculos que se utilizan para detener el flujo de orina. Solo hay que contraer, mantener la contracción durante unos segundos y luego soltar, sin necesidad de ningún equipo y sin que nadie se dé cuenta. La práctica regular puede mejorar el control



TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»

**Escúchala a
partir de ahora.**

¡Es muy sencillo!



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, **estés donde estés!**

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!

No te pierdas esta NUEVA experiencia.

Revistas.PeruRadio.net.pe

de la vejiga, reducir las pérdidas (¡adiós a los goteos al estornudar!) e incluso mejorar tu vida sexual. Una revisión bibliográfica reveló que los hombres y las mujeres que realizaban ejercicios de Kegel de forma regular tenían músculos pélvicos más fuertes y menos síntomas de incontinencia urinaria. Los ejercicios también ayudan a mejorar la postura y la fuerza del tronco.

Consume fibra

La fibra es la mejor amiga de tu sistema digestivo. Según una revisión bibliográfica, consumir al menos 20 gramos al día mantiene el tránsito intestinal, controla los picos de azúcar en la sangre y alimenta las bacterias beneficiosas del intestino. La fibra soluble (como las legumbres y el aguacate) ralentiza la digestión y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. La fibra insoluble (como los frutos rojos y las semillas de chía) ayudan a que todo siga su flujo. Tu colon te lo agradecerá; en repetidas ocasiones.

Da un paseo después de cenar

En lugar de comerte esa galleta, sal a dar un paseo rápido. Solo

entre 2 y 10 minutos de movimiento ligero después de cenar pueden estimular la digestión, mejorar el control del azúcar en la sangre e incluso ayudar a perder peso. Un estudio de 2022 descubrió que hasta un breve paseo después de ingerir alimentos ayuda a reducir la glucemia y mejora la sensibilidad a la insulina, en especial si realizas esta actividad en los 30 minutos siguientes a la comida.

Elimina las pantallas de tu habitación

Los teléfonos, las tabletas y los televisores emiten luz azul, la cual altera la melatonina (la hormona natural del sueño) y dificulta que puedas dormir. Un estudio de 2024 descubrió que los niños con dormitorios sin pantallas eran capaces de conciliar el sueño antes y se despertaban menos durante la noche, y sí, lo mismo ocurre con los adultos. Hay más: mantener el teléfono fuera del cuarto también evita esa espiral de mirar el aparato en el instante que despiertas, lo que puede arruinar tu estado de ánimo y tu día antes de que tus pies toquen el suelo.



Vuelve aburrido tu teléfono

¿Quieres pasar menos tiempo viendo tu teléfono? Haz que sea desagradable. Cambiar la pantalla a escala de grises elimina las trampas brillantes y coloridas de la dopamina (como los puntos rojos de notificaciones), haciendo que tu teléfono sea menos tentador. Un estudio de 2023 descubrió que las personas que utilizaban el modo de escala de grises usaban menos el aparato y se concentraban mejor, porque, seamos sinceros, Instagram no tiene el mismo impacto en blanco y negro. ¿Quieres ir más allá? Pon límites de tiempo para las aplicaciones para que no puedas navegar sin control.

Come con palillos

Modificar la forma de comer puede hacer que sea menos automático, afirma Wood. Hay dos formas probadas de hacerlo: usa palillos y reduce el tamaño de tus platos. Los palillos ralentizan el ritmo al comer, lo que te permite saber cuándo te saciaste. Reducir el tamaño del plato te ayuda a servirte (y comer) menos sin darte cuenta. Ambos trucos sirven para comer más despacio, de forma más consciente y a reducir calorías, sin que se sienta como un gran esfuerzo.

Usa tu otra mano para cepillarte

Lavarte los dientes con la mano no dominante puede resultar

extraño, pero es un movimiento que estimula el cerebro. Un estudio de 2023 descubrió que realizar tareas sencillas de forma diferente activa nuevas vías neuronales, mejora la coordinación y desarrolla la flexibilidad cognitiva. Piensa en ello como un minientrenamiento cerebral, solo que con sabor a menta.

Dale un gran abrazo a alguien

Estamos programados para conectar, y nada dice “te quiero” como un buen abrazo largo. Y aunque un abrazo rápido es bonito, mantenerlo por 20 segundos libera todos los beneficios. Abrazar a alguien durante tanto tiempo aumenta la oxitocina (la hormona del amor) y reduce el cortisol (la del estrés). Básicamente, es un estabilizador del estado de ánimo, con beneficios adicionales como una conexión más profunda, una presión arterial más baja y una sensación de calidez y bienestar que dura más que el emoji de chocar los cinco en un chat grupal.

Lleva un diario de gratitud

Cada noche, escribe tres cosas por las que sientas gratitud. Este

hábito de “tres cosas buenas” ha demostrado aumentar la felicidad, reducir el estrés e incluso aliviar un poco los síntomas de la depresión, según un metaanálisis de 2020, aunque los autores enfatizan que las personas que sufren depresión o ansiedad deben buscar también otras intervenciones. Practicar la gratitud ayuda al cerebro a dejar de centrarse en lo negativo y a reconocer todas las cosas buenas que suceden en tu mundo.

Al igual que el interés compuesto aumenta la riqueza con el tiempo, los hábitos pequeños y constantes pueden conducir a mejoras significativas en la salud, afirma Wood. Empieza ahora mismo eligiendo uno o dos de estos microhábitos que resuenen contigo. Una vez que te sientas a gusto con ellos, “apila” más hábitos similares para obtener mayores beneficios.

“En lugar de intentar cambiarlo todo o forzarte a hacer algo que odias, céntrate en ¿cómo puedo hacer que sea fácil y cómo puedo hacerlo agradable?”, dice la experta. “Así se transforma la vida, con pequeños cambios.” 🍀

Microbiota feliz, cuerpo sano:

El papel del lactoserum

La microbiota intestinal trabaja todos los días por tu bienestar. Millones de bacterias buenas habitan tu sistema digestivo y participan en funciones clave como la digestión, la energía, el estado de ánimo y tus defensas.

Cuidarla es una forma real y sencilla de fortalecer la salud. El lactoserum destaca como uno de sus aliados naturales más importantes.

Una microbiota equilibrada ayuda a:

- Mejorar la digestión.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Favorecer la absorción de nutrientes.
- Influir en el estado de ánimo y la energía.

¿Y el lactoserum qué papel tiene?

El **lactoserum** es natural, altamente digerible y rico en nutrientes que la microbiota agradece. Sus principales beneficios son:

- ✔ **Aporta proteínas fáciles de absorber.**
- ✔ **Fortalece el equilibrio intestinal.**
- ✔ **Reduce la inflamación digestiva.**
- ✔ **Apoya al sistema inmunológico.**
- ✔ **Mejora energía y bienestar general.**

Cada vez más estudios confirman que un intestino equilibrado impacta en:

- **El estado de ánimo** (estimula la producción de serotonina).
- **El sistema inmunológico** (defiende desde el intestino).
- **La inflamación** (previene molestias y dolor).
- **La energía diaria** (mejora la absorción de nutrientes).

Incluir **lactoserum** en tu dieta es muy fácil, puedes agregarlo en licuados y *smoothies* o disolverlo en agua.

Cuando la microbiota está feliz, el cuerpo lo refleja con mejor digestión, menos inflamación, más energía y hasta mejor humor.

El lactoserum es un aliado natural, accesible y efectivo para cuidar tu microbiota.

Un intestino en equilibrio es el primer paso hacia un cuerpo más sano, más fuerte y con mejor calidad de vida.

Para más información sobre los beneficios del lactoserum comunícate al:

**Microbiota feliz = mejor ánimo,
digestión y defensas**

☎ 55 31 08 59 09

ALIMÉNTATE MEJOR, VIVE MEJOR

Sabor natural

Vitaminas

Aminoácidos

Minerales

Prebióticos

Lebasi®
100% NATURAL
LABORADO DESDE 1779
LACTOSERUM
EN POLVO
Tradición Suiza

Lebasi tiene un sabor ligero y natural. Agrega una cucharada en un vaso de agua, té o tu bebida preferida.



100% NATURAL



SIN GLUTEN



SIN COLORANTES



SIN CONSERVADORES

Consulta a tu médico.

¿Quieres más
información?

¡Contáctanos!



55 31 08 59 09

www.shop.lebasigroup.com

disponible en
amazon

Código de descuento
en Amazon

LEBASISL2025

POTENCIA TU CALIDAD DE VIDA

Prueba *Lebasi*®

Concentrado en polvo 100% natural con **19 aminoácidos, 11 vitaminas, 11 minerales y antioxidantes** que nutren tu cuerpo. Una buena nutrición te ayuda a:

Mejorar la digestión

Los prebióticos naturales y lactoferrina protegen tu microbiota intestinal.

Mejorar la salud ósea

Calcio, magnesio y fósforo mineralizan tus huesos.

Dar mayor vitalidad y energía

Las vitaminas del complejo B, magnesio, potasio y fósforo te revitalizan.

Reforzar el sistema inmunitario

Las inmunoglobulinas y antioxidantes como el zinc, selenio, vitamina E, A y C te ayudan a mejorar tus defensas.

Prevenir la deficiencia nutricional

Contiene vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales de fácil absorción.

A man with a nose ring and a black beanie is smiling and holding a tabby cat with a white chest. They are outdoors, with a grey fence and green foliage in the background.

Nuestra conexión felina

Cómo un amistoso gato convirtió a una calle
de extraños en una comunidad.

Mike Hohnen

TOMADO DE *THE GUARDIAN*

Revistas.PeruRadio.net.pe



Mike Hohnen y
Enid Morrison con
el gato Bootsy.

TODO CAMBIÓ con un mensaje de voz. Estaba acostumbrado a que mi gato se metiera en problemas: a

Bootsy siempre le costaba respetar los límites de otras personas. Cuando una vecina preocupada llamó al número telefónico que se encontraba en su collar, supuse que había hecho algo como colarse a su casa y comerse su cena a la parrilla.

En realidad, se trataba de una llamada de cortesía. Bootsy estaba durmiendo en una silla de su patio trasero, explicó la mujer al teléfono, y era más que bienvenido a quedarse ahí todo el tiempo que quisiera.

Me acerqué calle abajo hasta la casa de la persona que llamó. Era una fortaleza, con grandes paneles de acero sobre las ventanas que bloqueaban el mundo. Era un contraste discordante con Enid Morrison, la amable mujer que abrió la puerta.

Este sería el comienzo de una amistad que ayudó a transformar nuestra calle en Rozelle, un suburbio del interior del oeste de Sídney, Australia, en una

comunidad. Bootsy crearía una sensación de hogar que se extendería mucho más allá de las fronteras de mi casa.

“Creo que es todo un honor, de verdad, que te acepten así”, me dijo Enid más tarde.

BOOTSY ESTABA DURMIENDO EN UNA SILLA DE SU PATIO, Y PODÍA QUEDARSE AHÍ TODO EL TIEMPO QUE QUISIERA.

Yo había vivido durante seis años en el cercano barrio de Newtown, un centro cultural de moda que vibra como un faro para la juventud de Sídney. Pero mi vida ahí había caído en la rutina. Un diagnóstico médico desconcertante y cruel (diabetes tipo 1 de aparición tardía) fue la gota que derramó el vaso. A los 28 años hice mis maletas y me mudé a Rozelle, un remanso de paz para familias jóvenes acomodadas y jubilados. Planeaba construir una vida en soledad. Como salir de casa requería cierta preparación médica,

decidí que era más sencillo simplemente no hacerlo.

Enid, a sus 87 años, tenía su propia rutina. Aparte de los viajes regulares a la tienda de comestibles o de una copa de Prosecco en soledad en el pub, había perdido el interés por socializar. Se mudó al barrio a los veintitantos años, después de una temporada en Londres para cuidar de su madre enferma, quien había comprado su actual casa en la década de 1950. Vivía ahí desde entonces.

Antes de jubilarse, mi vecina tuvo una carrera muy ocupada trabajando en revistas. No tenía

tiempo para la comunidad. “Solo iba a trabajar”, recuerda. “Eso era todo lo que hacía”.

Antes de Boots, dice, no conocía a nadie en el barrio. “El gato me ha cambiado la vida”.

HAN PASADO CINCO AÑOS desde el mensaje de voz de Enid. Boots se va a su casa la mayoría de las mañanas cuando salgo a trabajar, y vuelve por la tarde antes de que lo encierre por la noche. Sus idas y venidas se han convertido en parte del día de mi vecina.

“He llegado a depender de él”, dice. “Es curioso, ¿no?”.

GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN

1 AÑO POR \$449

(PRECIO REGULAR \$328).

INCLUYE:

- ✓ Contenido mensual para inspirar hábitos saludables
- ✓ Acceso a sorteos especiales
- ✓ Envío gratis hasta tu casa
- ✓ Versión en audio incluida

REGALO SORPRESA EXCLUSIVO

(Al pagar la suscripción)



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **RGS-11**



55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.



Con las advertencias de que dejar a los felinos en exteriores es un peligro tanto para ellos como para la fauna local, los gatos se han convertido en una visión poco común en los vecindarios. Mitigamos el riesgo que Bootsy supone para sus presas potenciales con un cascabel en su collar y un rastreador GPS que me mantiene informado cuando se mete donde no debe.

Mis rápidas visitas para llevarme al gato de la casa de Enid acabaron convirtiéndose en largas charlas. Aprendí que ella es inteligente y perspicaz, con un

sentido del humor perverso. Nos hicimos amigos.

Mi plan maestro de vivir una vida solitaria estaba fracasando, pero descubrí algo mucho mejor. Verán, esta vecina no es la única que se ha enamorado de los encantos de Bootsy, ni la única persona que él ha traído a mi vida. Y yo no soy el único humano que mi gato ha llevado a la de ella.

Cuando Enid salía, Bootsy caminaba tranquilo a su lado por la calle, incitando a vecinos y a transeúntes a detenerse y saludarla. Poco a poco, ella se ha vuelto más abierta con otros.

Selecciones

READER'S DIGEST

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN

RECIBIRÁ:

- ✓ 1 año de historias que inspiran y entretienen
- ✓ Un regalo sorpresa exclusivo
- ✓ Acceso a sorteos especiales
- ✓ Envío gratis
- ✓ Versión en audio para disfrutar donde quieras

**INCLUYE
REGALO DE
BIENVENIDA**
(AL PAGAR LA
SUSCRIPCIÓN)



Por solo **\$449**

(PRECIO REGULAR \$928)



55 5985 2424

¡SUSCRÍBETE HOY!
Menciona la clave **RS-11**



55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/s11



Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

“Me he vuelto accesible para agradar”, asegura. “Antes no podía recibir atención”.

Sara Horn, la vecina de al lado de Enid, recuerda la llegada del felino a la zona. “Salía a la calle y ahí estaba ese precioso gato atigrado, revolcándose en busca de una caricia”. Sara también recuerda a un hombre con capucha y tatuado, yo, yendo y viniendo de la casa de su vecina octogenaria. “Pensé: *¿No es genial?* Eran muy opuestos”.

Bootsy también estaba ocupado preparando el terreno para que yo conociera a los Clarence. Vicky Clarence me había visto caminando por la calle y había notado al gato dando vueltas. Pero no nos relacionó hasta que Enid ayudó a unir los puntos.

Vicky, quien se mudó a la zona en 1979, ha sido testigo de cómo ha cambiado el ambiente en la calle. “Bootsy sí que marca una diferencia”, afirma.

Ahora es raro, e incluso sombrío, el día en que no me detienen para conversar. La noción, antes ideal, de soledad está tan alejada de mi vida que hoy tendría que conducir varias calles para sentirla.

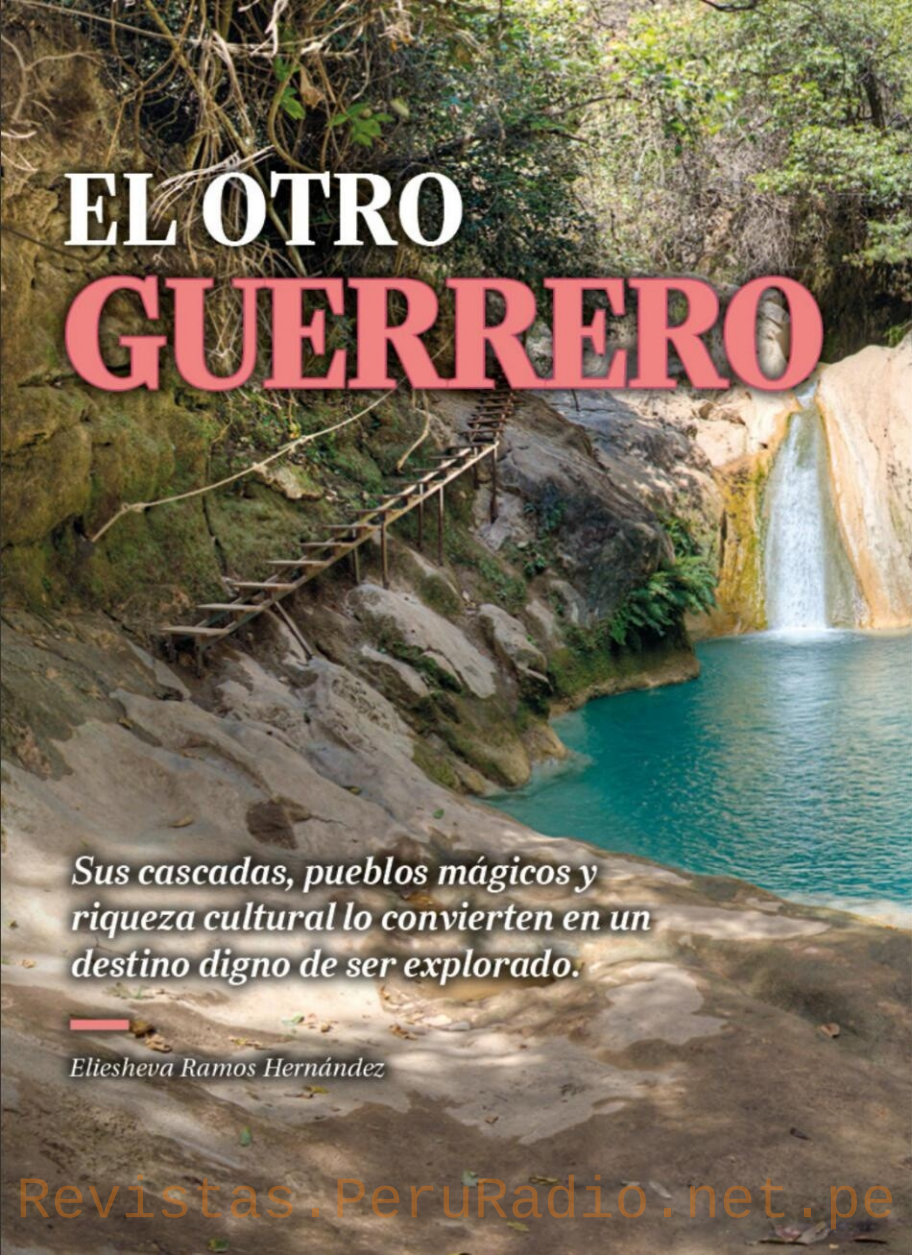
ENID TAMBIÉN HA NOTADO el cambio en mí. “Ahora estás ahí fuera y estás dispuesto a que cualquiera sea, no necesariamente un amigo, sino alguien a quien conocer”, dice.

Tiene razón. Entre su casa y la mía hay una docena de viviendas, llenas de vecinos más que dispuestos a ayudarse unos a otros. A corto plazo, interactuar con ellos me saca de mis bucles de pensamiento negativos. A largo plazo, estos encuentros han reconfigurado mi cerebro no solo para entender, sino para anhelar la alegría de conectar con los demás. Ahora soy voluntario en el centro vecinal local para conseguir mi dosis.

¿Y qué piensa Enid que opinaría Bootsy sobre todo el alboroto que se ha formado en torno a él? “Solo soy humana”, explica. “No puedo entender el universo que hay en su cabeza”.

Bootsy ya no es un gato joven. Pero para estos humanos, su trabajo está hecho. Nos ha mostrado el camino hacia la comunidad, y ninguno de nosotros puede dar marcha atrás. ♦

MIKE HOHNEN, EN *THE GUARDIAN*. COPYRIGHT GUARDIAN NEWS & MEDIA LTD 2025.



EL OTRO GUERRERO

*Sus cascadas, pueblos mágicos y
riqueza cultural lo convierten en un
destino digno de ser explorado.*

Eliesheva Ramos Hernández

A photograph of a stunning natural swimming pool with crystal-clear turquoise water. The pool is surrounded by rugged, grey and tan rock formations. Lush green vegetation and some bare, tangled branches hang over the pool from the top of the frame. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

DESCUBRE **MÉXICO**
Selecciones
READER'S DIGEST

GUERRERO PARECE haberlo recibido todo. La majestuosidad de los paisajes de Michoacán, la calidez de Puebla y la diversidad del Estado de México se fusionan aquí, creando una región única. Esta entidad nació de la mezcla de territorios de otros estados, y esa herencia se refleja hoy en su gente, su cultura y sus tradiciones. Desde sus pueblos mágicos hasta sus costas y montañas, Guerrero ofrece una belleza que es, en gran parte, el resultado de la influencia de sus vecinos. Pero más allá de su origen, lo que realmente destaca es cómo esta tierra ha creado una

identidad propia que invita a los viajeros a sumergirse en una experiencia rica y variada, llena de misterio y una calidez humana que te hace sentir como en casa. Sus rincones son reflejo de atributos naturales, culturales y simbólicos, leyendas y hechos trascendentes que invitan a ser descubiertos. Aquí te contamos qué hacer en varios de ellos.

TAXCO, ESTRELLA DEL TURISMO CULTURAL

EN MAYO DE 1960, durante el Festival de Cannes, *Macario*, el ahijado de la muerte, marcó un hito en el cine mexicano. Esta película se ganó un lugar en el



corazón del cine internacional y, décadas después, revivió en un escenario aún más mágico: las Grutas de Cacahuamilpa, como parte de las Jornadas Alarconianas, un evento anual realizado en mayo que mezcla teatro, música y exposiciones. Pero ¿quién dice que debes esperar a ese mes? En Taxco, la cultura fluye todo el año, y un ejemplo es el innovador “Cine entre callejones”, donde las empedradas calles de la ciudad se transforman en salas cinematográficas.

Imagina lo que puedes descubrir en cientos de callejones. En compañía del historiador Naú Aguilar Álvarez, director del Taxco Film Fest, recorre ocho paradas cinematográficas que van desde los primeros cortos de los Lumière hasta una comedia musical de Cantinflas, pasando por una película de Bollywood. Si te atrapó la magia del séptimo arte, no te pierdas el Festival Internacional de Cine, y disfruta de una estadía en alguno de sus 51 hoteles, desde acogedoras posadas hasta Tesoros de México. Pero si quieres respirar arte y cultura en cada rincón, nada mejor que Casa Spratling.



Taxco siempre ha cautivado a turistas y artistas. William Spratling, figura clave en la historia de la plata, llegó con Diego Rivera y nunca se fue. Si te interesa conocer su legado de la mano de Violante Ulrich, hija del hombre que adquirió su obra, alquila uno de sus espacios íntimos y disfruta de su vida y arte mientras saboreas *pizza* de mole o lasaña de huauzontle, alrededor de sus diseños en plata y entre agradables charlas bajo el árbol (un laurel) más grande de la ciudad.

Si prefieres la elegancia de los grandes hoteles, visita la Posada de la Misión, elegida por figuras como Marilyn Monroe, John F.

Kennedy y Frida Kahlo. Aquí, además de su famoso mole rosa y el mural de Juan O'Gorman sobre Cuauhtémoc, podrás explorar una mina prehispánica, escondida por los chontales durante siglos: un recorrido por su historia, rapel por sus paredes de cuarzo y hasta la posibilidad de casarte en un lugar lleno de misticismo y leyendas.

ESE PUEBLO EN LA MONTAÑA

JULIANTLA, el terruño de Joan Sebastian, es un lugar que, más allá de la canción que lo hizo famoso, cautiva por su tranquilidad y su prosperidad. Ubicado a solo 10 kilómetros de Taxco, es un rincón donde casi todos se conocen y la vida transcurre pausadamente.

La esencia de Joan Sebastian perdura. La casa donde nació,

adornada con frases de cariño y admiración, es un homenaje al amor que siempre recibió. Su última morada, un majestuoso mausoleo blanco, es de acceso gratuito, una invitación a rendirle un merecido homenaje. En una tienda, gestionada por su propia familia, los visitantes pueden llevarse recuerdos únicos: desde vasos tequileros hasta sombreros, y, por supuesto, el mezcal de pechuga, producido desde 1993. En su etiqueta, un guiño a su música: "El peor de tus antojos", homenaje a uno de sus grandes éxitos. Un pedazo del cantautor en cada detalle.

Pero Juliantla está a punto de convertirse en un importante destino turístico cultural. El Proyecto Taxco-Juliantla, que resalta la riqueza histórica y religiosa de la región, pone a esta próspera comunidad en el mapa como un sitio de gran relevancia. Uno de los hallazgos más fascinantes es la *mikve*, un baño ritual de origen judío, que data del siglo XVI. Este descubrimiento sugiere que Juliantla podría haber sido uno de los primeros asentamientos judíos fuera de Europa en el continente americano, y se cree

La *mikve* de Juliantla.





Pozas Azules.

que las primeras comunidades judías llegaron aquí para apoyar a los mineros españoles mientras mantenían en secreto sus ritos durante la Inquisición.

A medida que la *mikve* se rescata y difunde, Julianthla se prepara para recibir a más turistas, deseosos de conocer su rica historia y disfrutar de la serenidad de este rincón de Guerrero. Sin duda, tiene un futuro prometedor como centro de turismo religioso y cultural. Quienes lo visiten encontrarán una conexión profunda con su historia y su gente.

PARAÍSOS ACUÁTICOS

SI BUSCAS PERDERTE en la naturaleza (y, de paso, perder tus miedos), Las Granadas Mil Cascadas es el lugar perfecto. Ubicado a

menos de una hora de Taxco, este ecoparque te reta desde el primer paso: el sendero se enreda entre raíces y rocas, ascensos y descensos, pero conforme avanzas te sientes más fuerte. Al llegar, la naturaleza te recompensa: cascadas de hasta 35 metros. El olor a petricor se mezcla con el sonido del agua mientras te lanzas por las tirolesas, descienes paredes de roca o te deslizas por resbaladillas naturales formadas con el paso del tiempo.

Si tienes ganas de más, visita Pozas Azules, que le hace honor a su nombre. La experiencia inicia sobre el camino que te adentra en este balneario natural, repleto del sabor local: tamales de capulín, pulpa de tamarindo, frutas frescas. Luego, el agua cristalina lista para un chapuzón inolvidable en cualquiera de sus ochos pozas naturales.

SÉ PARTE DE SU HISTORIA

GUERRERO, forjado por la mezcla de territorios y tradiciones, te invita a que seas parte de su historia, a sentir el espíritu de su gente y a explorar cada uno de sus rincones llenos de vida. 💎

Con sello de calidad



¿Cómo se hizo la medición?

Marcas de Confianza surge de la opinión del público. Desde hace 16 años Reader's Digest México otorga este reconocimiento.

Con una estricta metodología, se realizó una encuesta en la que fueron los consumidores quienes identificaron a las marcas, servicios, destinos y personalidades, en 47 categorías, que más confianza les inspiran. El proceso se llevó a cabo con el apoyo de una empresa de investigación ajena a esta editorial.

Las personas encuestadas respondieron a esta pregunta en cada categoría: "¿Cuál es tu marca de mayor confianza de...?", seguida del área específica.

Como complemento, en el cuestionario también se tomaron en cuenta otros aspectos como calidad, servicio, precio, responsabilidad social, innovación, imagen, experiencia en redes sociales y comercio electrónico.

La encuesta se realizó por medios digitales a mexicanos mayores de 18 años. ♦

ALIMENTOS Y BEBIDAS



ATÚN DOLORES
Atún enlatado



LA MODERNA
Pastas y sopas



KNORR
Sazonador



HOLANDA
Helados



LA COSTEÑA
Alimentos enlatados

SECTOR TURÍSTICO



QUERÉTARO
Turismo romance



CITY EXPRESS
Cadena hotelera para
ejecutivos de negocio



QUERÉTARO
Turismo vinícola



PUEBLA
Turismo gastronómico



CDMX
Turismo religioso



CHIHUAHUA
Destino turístico
por descubrir



CAMINO REAL
Grupo hotelero



NAYARIT
Turismo de aventura

HIGIENE, SALUD Y BELLEZA



MARY KAY
Maquillaje de venta
por catálogo



CBD LIFE
CBD



REXONA
Desodorante femenino



ASPIRINA
Dolor de cabeza



SICO
Preservativos



NAZIL
Gotas para
los ojos rojos



**PICOT
(SAL DE UVAS)**
Agruras y acidez



PÉTALO
Papel higiénico accesible
(económico)

PRODUCTOS, SERVICIOS Y TECNOLOGÍA



FLEXI
Zapatos



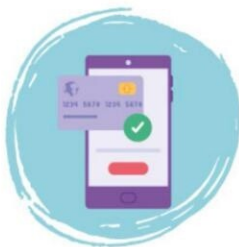
CLORALEX
Desinfectante



WHIRLPOOL
Línea blanca



GNP
Seguro de gastos
médicos mayores



BBVA
Banca digital



HARRY'S
Restaurante



CASIO
Calculadora científica



MILENIO.COM
Web noticias



HOSPITAL ANGELES
Hospital privado



NISSAN
Automóvil eléctrico



SAMSONITE
Equipaje



EL UNIVERSAL
Periódico



ANDREA

Zapatos y accesorios de
venta por catálogo



KUMON

Enseñanza de refuerzo
académico



UBER

Plataforma de movilidad



UBER EATS

Aplicación móvil de
servicio a domicilio



**FARMACIAS
SIMILARES**

Farmacias



TOYOTA

Automóviles híbridos
(HEV-PHEV-MHEV)



NETFLIX

Plataforma de
entretenimiento



GENERAL MOTORS

Automóvil sedán



CHOPO

Laboratorio clínico

PERSONALIDADES



MARIANO OSORIO

Locutor de
entretenimiento



ERIKA BUENFIL

Actriz
multiplataforma



PAOLA ROJAS

Conductora de noticias de TV



**ENTREVISTA CON
YORDI ROSADO**

Canal de YouTube

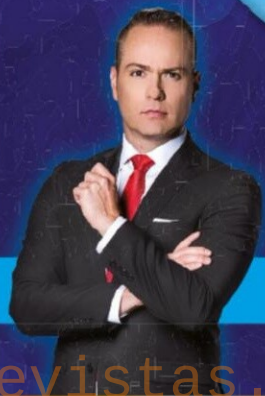


SERGIO SEPÚLVEDA

Conductor de entretenimiento

Te invitamos a ver la transmisión de nuestro evento

Noviembre 18 • 19:00 h



Conductor:

Hiram Hurtado



Revistas.PeruRadio.net.pe

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá · Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO



NAVIDAD

Selecciones
READER'S DIGEST



**Las celebraciones
decembrinas están
cada vez más cerca.
Te dejamos estas recetas,
regalos y consejos para que
te prepares con tiempo.**

FOTO: SHUTTERSTOCK



Revistas.PeruRadio.net.pe

Piñateros, los guardianes de una tradición

Eliesheva Ramos Hernández

NO PODEMOS IMAGINAR una celebración mexicana sin una piñata, esa artesanía elaborada con barro, papel y engrudo que se ha convertido en un símbolo internacionalmente reconocido. Por supuesto, también es el elemento principal de las posadas. Fue en Acolman, un poblado del Estado de México, donde nacieron estas festividades y donde por primera vez se partió una piñata.

La cuna de las piñatas

QUIZÁ EL MUNDO deba agradecerle a China la creación de las piñatas. Pero México debe agradecer a Acolman la subsistencia de esta tradición.

Fue en 1587 cuando fray Diego de Soria, prior del convento de san Agustín Acolman, obtuvo del papa Sixto V un permiso para celebrar en la Nueva España unas misas llamadas “aguinaldos”. De acuerdo con su propuesta, dichas misas debían celebrarse anualmente del 16 al 24 de diciembre. Los primeros aguinaldos comenzaron a realizarse en el espacioso atrio del convento, hoy considerado como una joya del estilo plateresco en América. En medio de una inusitada alegría, las piñatas se utilizaron (y rompieron) por primera vez.

FOTO: SHUTTERSTOCK

La piñata tradicional, la que debe romperse en las posadas, luce colores brillantes que simbolizan la tentación. Su forma es de siete picos porque cada uno representa un pecado capital. La persona que la golpea encarna la fe ciega, la virtud que es capaz de vencer al mal con los ojos cerrados (de ahí la costumbre de vendarlos). Romperla representa el triunfo del bien sobre el mal, con la caída de las frutas y caramelos como símbolo de bendiciones.

Fiestas que prevalecen

HAN PASADO MÁS DE 430 años desde aquel hecho y la piñata está más viva que nunca. Lourdes Ortiz Zacarías, miembro de una familia que desde hace cuatro generaciones se dedica a la elaboración de piñatas, da fe del gusto del mexicano por ese objeto multicolor que los misioneros usaron para evangelizar.

Aunque su origen es religioso, hoy en día la piñata queda bien en cualquier celebración. Esto permite que los artesanos vivan de este oficio todo el año.

Lourdes prefiere las piñatas tradicionales. Su favorita tiene forma de flor de nochebuena y

fue patentada por su familia, pero también elabora de personajes populares y de moda. La creatividad y la pericia de los artesanos piñateros no tienen límites.

Pasión por el oficio

LA FAMILIA ORTIZ ZACARÍAS trabaja cada día entre ocho y 10 horas, pero a partir de octubre sus jornadas se vuelven interminables, tanto por la temporada navideña como por la Feria de la Piñata (celebrada en diciembre desde hace casi cuatro décadas y que exige miles de piezas). “Cada mes elaboramos unas 1,000 piñatas para que cuando llegue diciembre, que es la venta más grande de piñatas del año, tengamos unas 10,000”, revela Lourdes, quien supervisa, autoriza o rechaza los modelos.

Toda una vida dedicada a este oficio le ha conferido la sensibilidad para saber que es una tradición que se hereda. “Para mí, más que un trabajo es una devoción”, dice, y a diario se esfuerza por transmitirle a su hijo esa emoción. “Además de un ingreso económico, las piñatas le dan identidad a Acolman, y eso no debe perderse”.

Colores para transmitir alegría

LOS PRIMEROS meses del año se elaboran bases y conos, y las piñatas se ensamblan y decoran a medida que se acerca la Navidad. Tan solo en los dos últimos pasos del proceso, cada piñata requiere un mínimo de cinco horas de trabajo.

No existe una piñata igual a otra. Lourdes, su esposo e hijo le imprimen un toque único y colorido. “Nos gusta que nuestras piñatas sean multicolores para que transmitan alegría a la gente”, dice ella. Las piñatas tradicionales pueden admirarse colgadas en el taller de la familia, ubicado en el corazón de Acolman. Pero también hay innovaciones, como una piñata metalizada que brilla como una verdadera estrella gracias a la tecnología de las luces led.

La piñata ha evolucionado en sus siglos de existencia. Su alma de barro cambió por un esqueleto de cartón tanto por seguridad como para abaratar su costo, revela Araceli Juárez, la cronista oficial de Acolman. El exterior de la piñata, además de papel de China o crepé, también ostenta papel metálico, que es más resistente a la luz solar y a la brisa matutina.

Los piñateros luchan por la subsistencia de esta tradición, pero cada vez es más difícil. La demanda de piñatas es grande y la producción de los artesanos es limitada porque enfrentan un grave problema: la falta de espacio. Por ello, aunque vayas a Acolman en otra fecha que no sea diciembre, puede costarte trabajo encontrar piñatas.

La mayoría de los artesanos de Acolman no puede almacenar durante meses sus voluminosas artesanías. En diciembre sobran los clientes, explica Lourdes. “Pero no podemos atender su demanda porque no tenemos espacio para almacenar más de 5,000 piñatas”, agrega.

A pesar de esas limitaciones, la familia Ortiz Zacarías nunca rechaza un pedido. Por eso, en el afán de complacer a su clientela, ha elaborado catrinas de hasta 20 metros de altura.

Los artesanos de Acolman no quieren oro ni quieren plata, solo quieren crear más piñatas. “Cuando la gente que me compra una piñata me dice que no quiere romperla porque está hermosa, es suficiente para mí”, finaliza Lourdes, orgullosa. ♦

“
LIBROS SELECTOS
HISTORIAS QUE MERECE
SER CONTADAS
”



4 best sellers
internacionales
reunidos en
1 solo tomo.

**PRIMER
EJEMPLAR
POR SOLO
\$149.00
ENVÍO
GRATIS.**

¡No podrás parar
hasta terminar la
última página!



**LA FLOR
ESCONDIDA**

Un romance
prohibido entre
dos jóvenes de
diferentes culturas.



**MI AMIGA "MIJ"
LA NUTRIA**

La comprensión
y respeto entre
un hombre y
un animal.



**EL CASTILLO
DE MI MADRE**

El plan de
escape entre
dos amigos de
la infancia.



**UN ESPÍA EN
LA EMBAJADA**

Un agente secreto
con información clave
durante la Segunda
Guerra Mundial.

El precio de los siguientes ejemplares será de **\$299.00 + \$39.00** por gastos de envío. Cancela cuando quieras.

¡Llama HOY!

55 5351 2402

55 6195 4395

www.selecciones.com/cb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe



GNOMO NAVIDEÑO EN CROCHET



MATERIAL NECESARIO

- ★ 1 ovillo de Estambre El Gato clase Expres 42J (rojo escolar).
- ★ Estambre El Gato clase Expres color 00Q (blanco) y 09 (beige claro).
- ★ Estambre El Gato clase Meta color 00Q (blanco).
- ★ 1 gancho de aluminio El Gato del No. 2.5 y del No. 3.5
- ★ 1 gancho de acero El Gato del No. 4
- ★ Aguja de canevá
- ★ Delcrón

INSTRUCCIONES

MEDIDAS: 16 CM ALTO X 10 CM DE ANCHO.

DIFICULTAD: MEDIA - PARA INTERMEDIAS

PUNTOS UTILIZADOS:

ANILLO INICIAL: ENREDAR EL ESTAMBRE EN 2 DEDOS PARA FORMAR UN ANILLO, INSERTAR EL GANCHO DENTRO DEL MISMO Y TEJER 2 CADENAS QUE SUSTITUYEN AL PRIMER PUNTO, TEJER LOS PUNTOS NECESARIOS, JALAR LA HEBRA INICIAL PARA CERRAR EL ANILLO Y UNIR LA VUELTA CON PUNTO DESLIZADO.

MEDIO PUNTO

MACIZO

AUMENTO: 2 PUNTOS TEJIDOS EN EL MISMO LUGAR.

DISMINUCIÓN: INSERTAR EL GANCHO EN EL TEJIDO, SACAR 1 GAZA, INSERTAR EL GANCHO EN EL SIGUIENTE PUNTO, SACAR 1 GAZA, HACER 1 LAZADA Y PASARLA POR TODOS LOS PUNTOS DEL GANCHO

LAS INDICACIONES ENTRE * * SE REPITEN EN TODA LA VUELTA.

CUERPO (GANCHO DE ALUMINIO DEL NO. 3.5 Y COLOR ROJO ESCOLAR)

1ª v. ANILLO INICIAL CON 6 MEDIOS PUNTOS.

2ª v. 1 AUMENTO EN CADA PUNTO = 12.

3ª v. *1 MEDIO PUNTO, 1 AUMENTO* = 18.

4ª A 6ª v. DISTRIBUIR 6 AUMENTOS EN CADA VUELTA = 36.

7ª A 12ª v. MEDIO PUNTO SIN AUMENTOS.

13ª v. *4 MEDIOS PUNTOS, 1 DISMINUCIÓN* = 30.

14ª a 15ª v. MEDIO PUNTO.

16ª v. *3 MEDIOS PUNTOS, 1 DISMINUCIÓN* = 24. COMENZAR A RELLENAR.

17ª a 18ª v. MEDIO PUNTO.

19ª a 24ª v. MEDIO PUNTO CON 6 DISMINUCIONES

DISTRIBUIDAS EN LAS VUELTAS 19 Y 22 = 12.

25ª v. 6 DISMINUCIONES Y REMATAR = 6.

BRAZOS (GANCHO DEL NO. 3.5)

1ª v. EN BEIGE CLARO TEJER UN ANILLO INICIAL CON

W8 MEDIOS PUNTOS PARA FORMAR LA MANO.

2ª a 5ª v. MEDIO PUNTO.

6ª a 11ª v. CAMBIAR A ROJO, TEJER MEDIO PUNTO, RELLENAR UN POCO CONFORME AVANCE EL TEJIDO Y REMATAR.

NARIZ (BEIGE CLARO Y GANCHO DE ACERO DEL NO. 4)

1ª v. ANILLO INICIAL CON 6 MEDIOS PUNTOS.

2ª v. MEDIO PUNTO CON 1 AUMENTO EN CADA PUNTO = 12.

3ª a 5ª v. MEDIO PUNTO, RELLENAR Y REMATAR.

GORRO (ROJO ESCOLAR Y GANCHO DE ALUMINIO DEL NO. 3.5)

1ª v. ANILLO INICIAL CON 4 MEDIOS PUNTOS.

2ª v. MEDIO PUNTO.

3ª v. MEDIO PUNTO CON 1 AUMENTO EN CADA PUNTO = 8.

4ª v. MEDIO PUNTO.

5ª v. *1 MEDIO PUNTO, 1 AUMENTO* = 12.

6ª a 13ª v. MEDIO PUNTO DISTRIBUYENDO 4 AUMENTOS EN LAS VUELTAS IMPARES = 28.

14ª a 16ª v. MEDIO PUNTO SIN AUMENTOS.

17ª a 18ª v. CAMBIAR A BLANCO Y TEJER *1 MEDIO PUNTO, 1 MACIZO*.

19ª a 20ª v. CAMBIAR A ROJO ESCOLAR Y TEJER MEDIO PUNTO.

21ª v. 1 AUMENTO EN CADA PUNTO = 56.

22ª v. medio punto y rematar.

BARBA (GANCHO DE ALUMINIO DEL NO. 2.5 Y COLOR BLANCO)

TEJER 6 PIEZAS CON 20 CADENAS, REGRESAR CON 2 MEDIOS PUNTOS EN CADA CADENA Y REMATAR.

TEJER 8 PIEZAS CON 16 CADENAS, REGRESAR CON 2 MEDIOS PUNTOS EN CADA CADENA Y REMATAR.

TERMINADO

CON META BLANCO Y AGUJA DE CANEVÁ BORDAR 4 ASTERISCOS DISTRIBUIDOS EN EL FRENTE DEL GORRO.

COSER AL CUERPO LOS BRAZOS, EL GORRO Y LA NARIZ.

DISTRIBUIR LA BARBA ALREDEDOR DE LA NARIZ COMO MUESTRA LA FOTOGRAFÍA.



www.estambreselgato.mx

Colomer S.A. de C.V. Calle Guanajuato No.1-A

Col. Jardines de Cerro Gordo, Ecatepec, Edo. de México

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Tel. 55 5779 6319 del interior 800 502.8100

Pan de nuez, naranja y arándanos

PREPARACIÓN: 10 min • HORNEADO: 55 min + enfriado • RINDE: 1 barra

INGREDIENTES

- ★ 2 tazas de harina de trigo
- ★ 1 taza de azúcar
- ★ 1½ cdtas de polvo para hornear
- ★ ½ cdta de bicarbonato
- ★ ¼ de cdta de sal
- ★ ½ taza de jugo de naranja
- ★ 1 huevo grande, poco batido
- ★ 2 cdas de agua caliente
- ★ 2 cdas de mantequilla derretida
- ★ 1 taza de arándanos frescos, en mitades
- ★ ½ taza de nuez, picada
- ★ 4 cdtas de ralladura de naranja

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 160 °C. Mezcla los primeros cinco ingredientes. En otro tazón, bate el jugo de naranja, el huevo, el agua y la mantequilla. Incorpora los ingredientes secos hasta que estén apenas húmedos. Añade los arándanos, las nueces y la ralladura de naranja. Hornea por 55-60 minutos en un molde engrasado de 23 x 13 cm. Deja enfriar 10 minutos y pásalo del molde a una rejilla. ♦





Estambre Bellini 100% acrílico elegante y ligero, se destaca por su ligero brillo, excelente calidad y durabilidad.



Sucursal Tacuba

Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel

Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 1991

Sucursal Extremadura

Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León

Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León, Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06620.
Tels.: 55 5522 8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México

Revistas: Periódicos: Hecho en México

Así es
LA VIDA



"Creo que ya llegamos".

No puedes asustarme. Tú no eres mi esposa iniciando una conversación con la frase: "Tengo algo que decirte..."

—@RAOULVILLA

Durante el servicio religioso dominical, cuando el predicador daba su sermón, agitó los brazos animadamente y, sin querer, golpeó el atril. De pronto, se detuvo.

"Un minuto, lo siento", dijo. Mientras hacía unos ajustes en su reloj, nos aconsejó: "Nunca golpeen el púlpito usando un reloj inteligente, porque creará que se cayeron y necesitan ayuda".

—JOHN TIERNEY,
Estados Unidos

Para mi cumpleaños número 50, una artista amiga mía me obsequió una pintura suya, de estilo

Mi papá dijo que se unió a la Infantería de Marina al terminar el bachillerato por una razón: estaba harto de que la gente le dijera qué hacer.

—RANDY MATTHEWS, *Estados Unidos*

abstracto, que representa un camino sinuoso a través de un bosque. Los árboles están retorcidos en todo tipo de formas, pintados en tonos verdes, azules, violetas y amarillos, y el camino que los atraviesa tiene los mismos colores. Al verla, quedé boquiabierto, sin saber qué decir, hasta que mi amiga me quitó la pintura de las manos con suavidad, la giró 180 grados y dijo: “Espera, la estás viendo al revés”.

—ROSE JAKUBASZEK,
Estados Unidos

Soy maestra y, al dar clases de forma remota durante la pandemia, di una lección sobre el Día de Acción de Gracias y los pavos, en específico por qué esas aves no pueden volar. La respuesta es porque son muy pesadas. Pero, sin importar cuántas pistas les di a mis

alumnos, no pudieron adivinar. Al final, corrí a la cocina, tomé un pavo congelado e hice la pantomima de un pavo muy pesado que no podía volar.

“Ahora”, dije, “¿por qué creen que un pavo no puede volar?”. Un pequeño respondió: “Porque está muerto”.

—KAREN TROLAND,
Estados Unidos

Corrí a la sala de urgencias, con el dedo sangrando, pues me había herido mientras cortaba un aguacate. Claramente, la recepcionista tenía mucha experiencia en esto. Tras echar un vistazo a mi dedo, inquirió: “¿Aguacate o bagel?”. —JACQUELINE BAILEY,

Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



DRAMA DE LA VIDA REAL CLÁSICO

SEPTIEMBRE 1999



El legado de Meghan



ELLA DIO A OTROS DOS
JÓVENES EL MAYOR DE
LOS REGALOS.

Catherine Wald



CHRIS NELSON, de Holmen, Wisconsin, era un joven de 24 años enérgico y despreocupado que trabajaba muchas horas en una fábrica de calzado, donde transportaba sacos de 15 kilos de productos químicos. Los fines de semana le encantaba hacer viajes de 50 kilómetros en bicicleta y andar en motocicleta.

En diciembre de 1994, Chris empezó a sentirse agotado. Los exámenes médicos revelaron que tenía hepatitis C. Su estado de salud se deterioró con rapidez y el día después de Navidad lo trasladaron en ambulancia al Hospital y Clínica de la Universidad de Wisconsin, en Madison. El joven no tardó en entrar y salir del coma varias veces.

El viernes 13 de enero de 1995 los médicos le dieron una noticia devastadora: "Si no te trasplantamos un hígado nuevo dentro de 48 horas, morirás".

A 500 kilómetros de distancia, en Woodstock, Illinois, Kristin Gabrielson, de 24 años, luchaba por respirar. Unos días antes había estado al borde de la muerte, conectada a un respirador artificial en el Hospital de la Universidad de Wisconsin, y aunque había superado esa crisis, se preguntaba cuánto tiempo podría soportar.

Kristin había pasado gran parte de su vida luchando con problemas de salud. A los 18 años contrajo la enfermedad de Hodgkin. Tras meses de quimioterapia y radioterapia, el tumor desapareció, pero la radiación dejó sus pulmones propensos a las infecciones.

Gabrielson aceptó un trabajo de tiempo parcial en un departamento de policía y se inscribió en

la universidad. Quería convertirse en agente de policía. Pero sus problemas respiratorios empeoraron. A los 22 años estaba tan débil que tuvo que renunciar a su empleo.

Al final, su médico le dijo que era candidata para un doble trasplante de pulmón. Kristin se sintió eufórica ante la posibilidad de una cura. Ahora estaba

conectada a una bomba de oxígeno las 24 horas del día y se sentía tan débil (su peso había pasado de 65 a 43 kilos) que subir un tramo de escaleras podía tomarle alrededor de media hora.

*LA QUIMIOTERAPIA
Y LA RADIOTERAPIA
DEJARON SUS PULMONES
PROPENSOS A LAS
INFECCIONES.*



Un sexto sentido

"¡No!", fue la respuesta de Connie Hickerson cuando los médicos del hospital le preguntaron si donaría los órganos de su hija. Connie sabía que Meghan habría querido que dijera que sí, pero no se atrevía a hacerlo.

Menos de 24 horas antes, el 14 de enero de 1995, Meghan, una

atlética estudiante de 14 años que cursaba el primer grado en la East Alton-Wood River Community High School de Wood River, Illinois, había estado esquiando con el grupo de su iglesia. La joven se detuvo en una pista para principiantes y empezó a deslizarse hacia atrás. “¿Qué hago ahora?”, le gritó riendo a alguien que estaba por ahí. Segundos después caía por un barranco de 4.5 metros, destrozándose la parte posterior del cráneo.

Ahora Jim, el padre de la chica, tomaba de la mano a Connie. “Piensa en una cosa”, dijo con voz suave. “¿Qué pasaría si Meghan estuviera en una cama de hospital esperando un órgano que podría salvarle la vida?”

La mujer miró el cuerpo sin vida de su hija y sacudió la cabeza sin comprender las palabras de su esposo.

Durante las seis horas siguientes, Connie sostuvo en sus brazos a Meghan, a pesar de los tubos y los aparatos, y la meció como a una bebé. Los recuerdos la animaban: su hija tenía dotes de casamentera. La joven tenía un sexto sentido para saber qué personas harían

buena pareja y no se dejaba disuadir con facilidad.

El lema de Meghan siempre fue “No te preocupes”. Cada vez que subía al escenario para actuar y su madre le deseaba suerte, ella sonreía y decía: “No te preocupes, mamá”. Y nunca tuvo miedo.

Ahora su madre cantaba las canciones favoritas de su pequeña, como esa que Meghan denominaba “la canción de caminar sola”: “Cuando camines a través de una tormenta mantén la cabeza en alto y no tengas miedo de la oscuridad”.

Connie lloró, se arrodilló y rezó. *Es hora de dejar que se vaya*, se dijo a sí misma.

Regalos que no tienen precio

Ese domingo por la noche sonó el teléfono en casa de Gabrielson. “Tenemos unos pulmones para ti”, dijo una enfermera de la Universidad de Wisconsin. Cuando Kristin llegó al hospital, levantó el pulgar a su familia antes de desaparecer en el interior del quirófano.

Dos pisos debajo de donde se encontraba ella, Chris Nelson era vagamente consciente de que lo estaban preparando para

GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones

VIVE EN ARMONÍA, CELEBRA CON VIDA.



TU SUSCRIPCIÓN INCLUYE:



Un regalo sorpresa pensado para ti



Participación en sorteos especiales



Envío gratis hasta tu puerta



Versión en audio incluida



Revistas.PeruRadio.net.pe

Este Día de Muertos, consiéntete
con la revista que te inspira a
VIVIR MEJOR CADA MES.



SUSCRÍBETE
1 AÑO
POR SOLO
\$449

(precio regular \$828)

y disfruta un **46%**
de descuento que
¡NO PUEDES
DEJAR ESCAPAR!



Honra la vida cuidando tu cuerpo, mente y espíritu
con *Guía de Bienestar.*



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!

Menciona la clave **GS-11**



55 6195 4395

www.selecciones.com/suscribete/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net.pe

realizarle una operación. Después, todo se volvió negro.

La cirugía de trasplante de hígado de Chris duró 10 horas. Cuando despertó, tenía un tubo respiratorio en la boca, así que su padre le entregó un portapapeles y un bolígrafo. Nelson, apenas consciente, escribió con mano temblorosa cinco letras: una I, luego L-U-V y por último U (*I love you*, "los quiero"). Su familia comenzó a llorar.

Chris estaba desanimado por su lenta recuperación y su incierto futuro. ¿Volvería a ser independiente económicamente? ¿Podría encontrar a una mujer que lo quisiera?

La operación de Gabrielson duró 12 horas y también le estaba costando mucho recuperarse. Pero en pocas semanas se encontró subiendo a una bicicleta estática. Antes de la cirugía, le costaba ponerse de pie, pero ahora podía pedalear durante 10 minutos. Se le llenaron los ojos de lágrimas de pura gratitud.

El 27 de febrero regresó a casa de su madre en Woodstock. Cinco días después, Nelson volvió a casa de sus padres en Holmen. Sus estancias en el hospital

coincidieron a lo largo de seis semanas, pero en ese tiempo nunca llegaron a conocerse.

En la primavera, Kristin conoció a los padres de Meghan en un simposio sobre donación de órganos. Estaba tan abrumada por la amabilidad de Jim y Connie que no prestó demasiada atención al joven que había recibido el hígado de la misma persona. Chris sí se fijó en ella, pero no parecía muy amistosa.

Sin embargo, cuando Jim Hickerson vio a los dos jóvenes uno al lado del otro, le susurró a Connie: "¿No sería genial que terminaran juntos? Sería algo ideal para Meghan".

*CONNIE SOSTUVO
A SU HIJA, A PESAR
DE LOS TUBOS Y LOS
APARATOS, Y LA MECIÓ
COMO A UNA BEBÉ.*



Charlas nocturnas

En abril de 1996, Gabrielson recibió una invitación para recaudar fondos para la unidad de trasplantes de la Universidad de Wisconsin. Se acordó de Chris Nelson y se preguntó si asistiría. Sabía que era importante que se apoyaran mutuamente, así que le envió una postal. Chris se sintió tan feliz que la llamó. Al poco tiempo intercambiaron historias de sus problemas.

“Las cosas fueron tan mal y tan rápido”, le contó él, “que no sé si volveré a sentirme verdaderamente sano”.

“Lo sé”, dijo ella. “Cada vez que tengo un mal día, estoy segura de que voy a volver al principio”.

De pronto, era medianoche. Kristin se sobresaltó: habían pasado más de tres horas. Nelson colgó el teléfono con una gran sonrisa en el rostro.

Unos días después asistieron a la recaudación de fondos. Pero Gabrielson se sentía incómoda, preguntándose si había hablado demasiado por teléfono. El día terminó y Chris se fue.

—No puedo creer que lo haya dejado marcharse —le dijo Kristin a Connie Hickerson.

DONACIÓN DE ÓRGANOS

Donar órganos puede salvar vidas. Las regulaciones legales varían en cada país, pero en la mayor parte de Latinoamérica se requiere el consentimiento del donante, expresado en vida o a través de la familia. En países de Europa, como Austria, se aplica el sistema de exclusión voluntaria: mientras no haya manifestado su oposición en vida, toda persona se considera donante de órganos. Este sistema se aplicará en Suiza en 2026.

—¿Por qué no le llamas? —Gabrielson negó con la cabeza.

—No es propio de mí llamar a un hombre.

—¿Alguna vez te conté cuál era el lema de Meghan? Ella siempre decía “No te preocupes”. Mi hija jamás permitió que el miedo se interpusiera en su camino para vivir la vida al máximo. Y tú tampoco deberías hacerlo.

Esa noche Kristin dejó un mensaje en el contestador de Nelson. Y esperó.

Al cabo de unos días sonó el teléfono de Gabrielson. “Adivina dónde estoy”, dijo Chris. “En el hospital. Me están haciendo pruebas”. Parecía que su sistema inmunitario podría estar

CUANDO JIM VIO A LOS
DOS JÓVENES UNO AL
LADO DEL OTRO, DIJO:
"¿NO SERÍA GENIAL QUE
TERMINARAN JUNTOS?"



rechazando el hígado y regresó a la Universidad de Wisconsin como paciente ambulatorio.

"¿Te gustaría que te hiciera una visita?", preguntó ella.

"Claro, sería genial", contestó él. "¿Te gusta el cine?"

Dios mío, pensó Kristin. Me acaban de pedir una cita. No me ocurría hace años.

Pero sus temores no tardaron en disiparse. Después de ver la película fueron a cenar y charlaron hasta las 5:00 a. m. Gabrielson le contó a Nelson lo difícil que le resultaba hablar con viejos amigos. "Hablan de ropa y de fiestas", dijo. "Pero mis prioridades han cambiado".

"Sé a que te refieres", dijo Chris.

Al día siguiente, Nelson se sometió a una cirugía diagnóstica. La buena noticia: su nuevo hígado no había sido rechazado.

Al salir de la anestesia preguntó: "¿Vino Kristin?"

Ella estaba ahí. La distancia de cuatro horas entre sus casas ahora parecía pequeña.

Legado de amor

Un bonito día de junio de 1996, Chris, que ahora trabajaba en una empresa de serigrafía, llevó a Gabrielson a dar un paseo en motocicleta por las afueras de Holmen. El cielo estaba azul y la temperatura era perfecta. Kristin disfrutaba del viento en la cara y del calor en sus brazos al abrazar el pecho de Nelson.

Después de un rato se encontraron con un automóvil destrozado. De alguna manera, a Gabrielson le pareció que el vehículo era una especie de metáfora de su cuerpo hacía varios años. Entonces se fijó en una pegatina que había en la ventanilla trasera: "No te preocupes".

De pronto, Kristin sintió la presencia de Meghan. *Nos está dando su bendición*, pensó. Y se abrazó con más fuerza a Chris. 💎



Banamex Presenta:

CIRQUE DU SOLEIL®



NOVIEMBRE
12 – 23

PALACIO DE LOS DEPORTES



[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

DECSA



viva

**FIESTA
REWARDS**

cinemex

3,6 y 9 MESES
sin intereses.

MESES



Banamex

[illegible]

Revistas.PeruRadio.net.pe

GRAN REPORTAJE

Héroe estadounidense



Lee Roy Herron



GUARDIÁN *de la* MEMORIA

*Su mejor amigo murió como un héroe en Vietnam.
Seis décadas después, no dejará que caiga en el olvido.*

—
Tom Hallman Jr.

ES TARDE POR la noche y David Nelson se encuentra en un lugar familiar: en el escritorio de su casa en Houston, Texas, escribiendo una carta más a otra publicación sobre un viejo amigo suyo, Lee Roy Herron, quien murió en algún lugar perdido de la selva de Vietnam.

La última vez que los dos hombres hablaron, no fue en los mejores términos. Durante décadas después de aquel momento, Nelson no había pensado mucho en la persona a la que alguna vez llamó su mejor amigo. Se encontraba enojado con Lee Roy,

creyendo que su muerte había sido una tontería, ya que nunca debió estar en combate.

Pero ahora, a los 80 años y con nueva información en su poder, David se ha enfrascado en una misión para limpiar su conciencia y aclarar los minutos finales de Lee Roy Herron. Durante los últimos 25 años ha escrito y enviado más de 2,000 cartas, correos electrónicos, propuestas de historias y seguimientos (suficientes palabras para llenar varias novelas) a periodistas y editores de gran cantidad de periódicos y revistas.



Lee Roy Herron (izquierda) y David Nelson prestan juramento como subtenientes de la Infantería de Marina.



Quizá se deba a que David no reconoce que esta no es solo la historia de su compañero. También es la suya.

DAVID NELSON Y

“Obsesión es una buena palabra”, admite Nelson. Sabe que su esposa cree que ha vivido con un hombre que murió hace 56 años.

“Yo no diría que está celosa”, dice. “Solo quiere que no pase mucho tiempo escribiendo cartas. Quiere que vea un programa de televisión con ella”.

El hombre lucha por encontrar las palabras para definir el significado de su larga odisea. Le resulta más fácil explicar los matices de un informe jurídico que explorar las profundidades de su alma.

“No lo sé”, añade finalmente. “Nunca he sido capaz de reconstruirlo todo”.

LEE ROY HERRON se conocieron en la escuela primaria y eran conocidos en la institución como dos competidores amistosos, cada uno empujando al otro a hacerlo mejor.

En octavo grado, Nelson ganó el concurso de ortografía de la escuela y fue a la competencia nacional; Herron quedó en segundo lugar. Ambos fueron invitados a la Sociedad Nacional de Honor Juvenil. Lee Roy ganó un premio de ciudadanía; David quedó en segundo lugar. En el equipo de fútbol americano de la escuela secundaria, Nelson ocupaba el extremo izquierdo y Herron era guardia izquierdo.

Fortalecieron su amistad mientras se acompañaban hacia la escuela de ida y vuelta. Vivían a poco menos de un kilómetro de distancia y David pasaba por Lee Roy en el camino y lo dejaba de regreso, lo que les daba tiempo para hablar de la vida. A esa edad, eso significaba escuela, música, películas y, por supuesto, chicas. Con cada paso que daban, llegaban a entenderse y a confiar el uno en el otro, sabiendo que siempre se apoyarían mutuamente.

Ambos se inscribieron en la Universidad Tecnológica de Texas, en Lubbock, y fueron admitidos en Phi Eta Sigma, una sociedad nacional de honor para estudiantes de primer año. En 1964, con la guerra de Vietnam en pleno apogeo, Herron se enlistó en el Cuerpo de Infantería de Marina y fue enviado a un entrenamiento de seis semanas para aspirantes a oficiales. Convenció a Nelson para que se enlistara y, a continuación, su amigo también completó un programa de aspirantes a oficiales. Ambos aceptaron un compromiso de tres años que comenzaría cuando se graduaran. Estaban emocionados.

“Imagínate”, se decían el uno al otro, “dos amigos del oeste de Texas sirviendo juntos como oficiales de infantería de combate”.

Pero, en la primavera de 1967, David cambió de opinión. No tenía tanto miedo por sí mismo, explica, sino que temía cometer un error de juicio en el campo de batalla que hiciera que mataran a los hombres que servían bajo sus órdenes.

Se transfirió a un nuevo programa de la Marina que prolongaría su aplazamiento si asistía a la facultad de Derecho. Ahí estudiaría para convertirse en abogado del Cuerpo de Infantería de Marina, especializándose en casos penales y consejos de guerra. Ahora llegaba la parte difícil: darle la noticia a su amigo.

Decidió hacerlo la noche de la boda de un amigo en común. Después de la ceremonia, los dos se sentaron en el auto estacionado de Lee Roy, reflexionando sobre lo que les deparaba el futuro, que incluía la Escuela Básica, donde se entrenan los nuevos oficiales de Marina. Ahí, los dos oficiales recién nombrados aprenderían los deberes, responsabilidades y habilidades



requeridas de un comandante de pelotón de fusileros.

Hubo una pausa. Entonces Nelson le dijo a su compañero que no iría al combate con él. En su lugar estudiaría derecho.

Incluso en el auto oscuro, David vio un ceño fruncido en el rostro de Herron. Esperó una discusión. Tal vez una petición para reconsiderar. Quizá incluso una expresión amable.

Silencio. Y luego una sola palabra de Lee Roy.

“Perfecto”.

Nelson se bajó del vehículo. Nunca más tuvieron una conversación significativa.

DOS AÑOS DESPUÉS DE cerrar la puerta del auto donde estaba con Herron, David regresó a la casa de su infancia en el oeste de Texas para pasar el domingo de Pascua con su nueva esposa y sus padres. Había seguido adelante y esperaba que este fuera un buen descanso de los rigores de la facultad de Derecho de la Universidad Metodista del Sur, en Dallas. Lo último que había escuchado de su amigo era que había sido seleccionado para un entrenamiento avanzado en el

Centro de Idiomas Extranjeros del Instituto de Lenguas de Defensa en Monterrey, California, donde aprendería vietnamita.

Nelson se consoló sabiendo que era probable que él y Lee Roy trabajaran en oficinas alejadas del campo de batalla. Él estaría rodeado de documentos en una oficina; Herron estaría ubicado en el Pentágono o en una base en el extranjero analizando comunicados y mensajes mientras trataba de descifrar la estrategia enemiga.

Tras un tranquilo almuerzo de Pascua, David preguntó a sus padres si habían tenido noticias de su compañero.

Su madre hizo una pausa. Apartó la mirada y luego, con voz temblorosa, dijo que hacía poco había leído en el *Lubbock Avalanche-Journal* que Lee Roy había muerto en Vietnam.

Nelson sintió náuseas. Su corazón se aceleró. Luchó por recuperar el aliento y su estómago se volvió un nudo.

“¿Qué pasó?”, preguntó.

Ella dijo que no sabía nada más. Su hijo, un hombre que no lloraba, recuperó la compostura y se disculpó. Se dirigió a otra



Herron (delante a la derecha, con gafas) en un servicio religioso en Vietnam.

habitación y llamó a un amigo de la escuela. Le contó al hombre al otro lado de la línea lo que su madre acababa de decirle.

—Es verdad —le dijo.

—¿Cómo diablos sucedió? Pensaba que iba a ser traductor en alguna base.

—Se ofreció como voluntario para ir a Vietnam. No sé por qué ni cómo, solo que se lanzó contra el enemigo y le dispararon.

David colgó el teléfono.

Qué idiota.

¿Qué hacía en Vietnam?

¿Por qué estaba en batalla?

Recordó que, en un partido de fútbol americano del bachillerato, su compañero se había roto el brazo y se había negado a irse

hasta que el entrenador le ordenó que abandonara el campo y fuera al hospital. ¿Había llevado esa misma actitud juvenil y entusiasta a su muerte?

Un tonto. Un maldito tonto.

UN PAR DE DÉCADAS DESPUÉS, en 1990, a 16 años de cumplir su compromiso de tres años de ejercer la abogacía militar, Nelson se encontraba en Washington D. C. Ahora contador público y socio de una firma internacional de contabilidad, asistía a un seminario sobre impuestos. Aunque la guerra no había sido su prioridad por un tiempo, decidió visitar el Monumento a los Veteranos de Vietnam.

Encontró lo que parecía una gruesa guía telefónica, con todas las páginas de plástico, que enumeraba los más de 58,000 nombres en la pared. Hojeó las páginas hasta llegar a la H y encontró el nombre de Lee Roy Herron y su ubicación en el muro. Comenzó la larga caminata cuesta abajo, que lo llevó al corazón de los muertos.

Siempre había pensado que el monumento conmemorativo era solo una pared con los nombres de aquellos que habían pagado el máximo sacrificio por lo que David había llegado a creer que era una guerra infructuosa. Ahora, de pie ante la larga lista de nombres, buscaba el de su amigo. Ahí estaba, en el panel 32W, línea 78, grabado en granito negro. Lo tocó.

Un guía oficial le explicó cómo podía hacer una copia del nombre de Herron colocando una hoja de papel sobre las letras empotradas y frotándola con un trozo de carbón. Nelson lo hizo.

Entonces, el tipo que no lloraba dejó salir las lágrimas.

El hombre, en la cima de su vida profesional, estaba casado y tenía dos hijas.

¿Qué tenía Lee Roy que mostrar de su vida? Nada.

Qué muerte tan absurda. Sí, un tonto.

LA OPINIÓN DE DAVID sobre su compañero dio un giro dramático en el verano de 1997, cuando escuchó al coronel retirado de la Infantería de Marina, Wesley Fox, un antiguo instructor suyo, hablar ante la Asociación de Ex Infantes de Marina de Texas. El tema: la Medalla de Honor que Fox había recibido en Vietnam.

El hombre preparó el escenario, contando a la audiencia que había sido herido dos veces en una brutal emboscada el 22 de febrero de 1969. Era el único oficial todavía capaz de organizar la defensa; los demás habían muerto en acción o habían resultado heridos de gravedad.

“Quiero que entiendan que nunca es una sola persona la que lo logra todo”, comenzó Wesley. “A veces se puede pensar que una persona tipo John Wayne lo hace todo y gana toda la batalla. Pero siempre es una combinación de personas. En mi caso, dos tenientes destacados fueron clave para la victoria de ese día. Uno era un



UNA PRODUCCIÓN DE
MORRIS GILBERT, CLAUDIO CARRERA, OCESA Y LETSGO COMPANY
EN ASOCIACIÓN CON ALFONSO J. GONZÁLEZ Y MARÍA ELENA GALINDO

ANDREW LLOYD WEBBER

EL FANTASMA DE LA ÓPERA



ti TEATRO DE LOS INSURGENTES
A PARTIR DEL 6 DE NOVIEMBRE

FUNCIONES

Miércoles, jueves y viernes: 20:00 hrs.
Sábado: 17:30 Y 20:30 hrs.
Domingo: 13:00 y 17:30 hrs.

ORQUESTA EN VIVO

TEMPORADA ERICTAMENTE
LIMITADA

ticketmaster.com.mx

FIESTA
REWARDS



HSBC

3y5

Meses Sin Intereses*

CAT Meses Sin Intereses 0%

*CAT Meses Sin Intereses 0%
*CAT Meses Sin Intereses 0%
*CAT Meses Sin Intereses 0%

robusto joven del oeste de Texas llamado Lee Herron”.

Nelson se quedó sin aliento ante la mención de su amigo. Al final de la charla, se mantuvo esperando hasta que solo quedaron él y el excoronel. Se presentó de nuevo con su antiguo instructor y le dijo que había ido a la escuela con Herron.

“¿Eras amigo de Lee Herron? Bueno, era un gran tipo, ¿sabes? Siempre quería estar con los hombres. Me decía que descansara mientras él exploraba la línea, se aseguraba de que los soldados estuvieran atrincherados de forma correcta y no se quedaran dormidos en sus puestos”, le contó Fox.

David preguntó cómo había muerto su compañero. Los dos hombres encontraron asientos en la sala vacía, y luego Wesley llevó a Nelson de vuelta al 22 de febrero de 1969.

Comenzó con hechos y números. Una compañía de infantería compuesta por tres pelotones, de unos 20 miembros cada uno, salió de la selva para llenar sus cantimploras en un estanque rodeado de árboles. Por un momento pudieron relajarse.

Y entonces, le dijo Fox a David, se desató el infierno. Morteros, granadas y fuego de ametralladoras llovieron sobre la compañía desde tres búnkeres escondidos en una colina. Fue una emboscada bien planeada; el enemigo esperaba con paciencia, sabiendo que los soldados tenían que beber.

Wesley, al mando de la compañía, desplegó con rapidez a sus hombres. No había cobertura, ningún lugar donde esconderse, ya que los árboles ofrecían poca protección. El plan, improvisado sobre la marcha, consistía en que los pelotones rodearan de alguna manera los búnkeres y mataran al enemigo antes de que los mataran a ellos.

El líder del primer pelotón recibió un disparo y resultó gravemente herido. Pero un soldado armado con una bazuca se abrió paso a través de la selva, disparó y destruyó un búnker y a los hombres que estaban dentro. Luego, el líder del tercer pelotón recibió un disparo y murió.

Fox y sus hombres se reunieron para idear un nuevo plan con el líder del segundo pelotón. Un mortero cayó en medio de ellos;

la metralla alcanzó al coronel y a otros, e hirió de gravedad al líder del segundo pelotón.

Solo un oficial de los que estaban ahí salió ileso: Herron.

“Tenía un mensaje sencillo para Lee: hacerse cargo del segundo pelotón”, explicó Wesley. “Los hombres del primer y tercer pelotón estaban inmovilizados. Le dije a Lee que todo dependía de él. Al instante comprendió la situación y dirigió al segundo pelotón colina arriba, pero quedaron inmovilizados con rapidez. No tenía muchas esperanzas de que Lee Herron pudiera hacer alguna diferencia”.

Lo único que Lee Roy tenía a su favor era la espesa niebla que los envolvía. Él y su operador de radio aprovecharon aquella cobertura, arrastrándose por la selva para llegar al segundo búnker. Era una misión de locos. Herron no tenía bazuca ni artillería pesada. Llevaba consigo su rifle y las granadas de mano atadas al pecho.

Lee Roy se alejó unos 80 metros del búnker, casi la longitud de un campo de futbol americano. Las balas serían inútiles, había dicho Fox. La única esperanza que le quedaba era lanzar una granada a través de una pequeña abertura en el búnker donde el enemigo disparaba como si estuviera en una galería de tiro.

En el mejor de los casos, durante un entrenamiento, sería difícil. Aquí, con la muerte casi segura, Lee Roy tuvo que lanzar la granada con la habilidad y precisión de un lanzador en el séptimo partido de la Serie Mundial.

Mientras escuchaba a Wesley, Nelson recordó cuando él y su amigo habían competido en un concurso del bachillerato para ver quién podía lanzar una



pelota de fútbol más lejos. David lanzó la pelota a 77 metros. “Supera eso”, dijo. Entonces Herron tomó la pelota y la lanzó a 81 metros.

En medio de la muerte y la carnicería, a casi 14,500 kilómetros de Lubbock, Lee Roy lanzó una granada. Dio en el blanco. Luego otra. Dio en el blanco.

Solo quedaba un búnker. Herron, con solo unas pocas granadas, partió una vez más con su operador de radio. De pronto salió el sol, y la niebla, su cobertura, se disipó. Entonces el enemigo apuntó y disparó.

El operador de radio, herido de bala en la parte media del cuerpo, sobrevivió, pero quedó paralizado. Lee Roy, herido en el pecho, murió en el acto.

Atónito, Nelson escuchó cómo Fox le contaba que había conseguido pedir apoyo aéreo para bombardear el tercer búnker, ya que las nubes se habían dispersado. El búnker restante fue destruido y la batalla terminó. Murieron 11 hombres y 58 resultaron heridos.

“Sin Lee, habría sido peor. La compañía pudo haber sido aniquilada por completo”.

Lee Roy Herron fue condecorado con la Cruz de la Marina por su extraordinario heroísmo en combate. Esa noche, de camino a casa, David solo tenía un pensamiento: *Mi amigo no era ningún tonto.*

NELSON SEGUÍA desconcertado por cómo su compañero, que debía haber estado en una oficina lejos de la guerra, terminó en el campo de batalla. Y así comenzó su investigación.

Averiguó que, en diciembre de 1968, Herron se había registrado en la Compañía de Servicios y Cuartel General del Noveno Regimiento de Infantería de Marina, en Vietnam, en la Base de Combate Vandegrift, donde debía traducir documentos vietnamitas. Casi de inmediato, insistió en que lo enviaran al frente. De mala gana, el oficial al mando lo asignó como oficial ejecutivo de la Compañía Alfa, Primer Batallón, Noveno Regimiento de Infantería de Marina.

Dos meses después, Lee Roy murió salvando las vidas de muchos soldados que siguieron llevando una vida plena después de la guerra. David se puso en

contacto con algunos de ellos. Esto es lo que dijo uno: “Cuando la Compañía Alfa sufrió una emboscada, fue Lee quien se sacrificó y se hizo cargo de mi pelotón luego de que yo resultara herido. Lee era tan valiente como recto, moral y gentil. Una cosa puedo decir de Lee Herron: cuando estaba cerca de él, yo era el hombre que quería ser, no el hombre que sabía que era”.

Otro dijo: “Lee se acercó a mí después de que el mortero nos alcanzara. Yo estaba tumbado bocarriba sobre otro soldado herido. Él se arrodilló y me preguntó, teniendo que gritar por encima del estruendo del tiroteo, dónde estaba mi vendaje de batalla, al ver que estaba sangrando. Luego usó la única grosería que le oí decir: ‘Maldita sea.’ Estaba afectado por la matanza, pero tenía esa mirada de determinación y resolución de cumplir con su deber. Me dio unas palmaditas en la cabeza y se alejó hacia el enemigo”.

LEE ROY HERRON ERA UNA raza: un auténtico héroe. Pero ¿por qué David Nelson, un hombre que está entrando en su



David Nelson y su esposa, Martie.

décima década, inunda las publicaciones con cartas, correos electrónicos y propuestas de historias sobre un hombre que murió hace tanto tiempo?

En cierta medida, al intentar que extraños conozcan la historia de su amigo, ha enmendado aquella noche en el auto 58 años atrás. Y para él, la obsesión (todas las miles de cartas que le impiden ver la televisión con su esposa) es una bendición.

“Mantiene a Lee Roy vivo en mi corazón”, asegura Nelson, el hombre que cree que se siente más cómodo con los hechos que con los sentimientos. Luego, tras una pausa, añade: “Tengo sueños. Lee Roy está vivo. De alguna manera, no murió allá.” ♦



Los editores

1. En la Biblia se menciona a un personaje conocido por su cabellera de más de 2 kilos. Su historia se encuentra en el libro de Samuel, capítulo 14.

¿Quién es?

2. Además de dulce, salado, ácido y amargo, hay otro sabor básico. ¿Cuál es?

3. ¿Cómo se le conoce al “dedo gordo” del pie en términos médicos?

4. En la portada del disco *Strange Days* (1967), de The Doors, se improvisaron personajes como artistas callejeros. ¿Quién tomó esta foto?

5. Stevie Nicks y Lindsey Buckingham estrenaron su primer álbum con Fleetwood Mac en 1975, volviendo una de las agrupaciones más exitosas. Ella inició su carrera solista con el disco *Bella Donna*, mientras seguía en la banda, ¿en qué año?

6. La película *The Smashing Machine*, dirigida por Benny Safdie y protagonizada por Dwayne Johnson, cuenta sobre un luchador de artes marciales mixtas. ¿Qué premio ganó en el Festival de Cine de Venecia 2025?

7. El escritor mexicano Guillermo Fadanelli estudió en una escuela militar. Esta experiencia sirvió de inspiración para una de sus novelas más famosas. ¿Cuál es?

8. ¿Qué tipo de frutos son la fresa-frambuesa japonesa, la frambuesa dorada del Himalaya y el kiwiño?

9. “Cardumen”, “banco” y “bandada” son palabras que describen colectivos de un tipo de animal. ¿Cuál?

10. ¿Cuáles son los cinco países de América Latina con mayor cantidad de adultos mayores?



Respuestas: 1. Absalón. 2. Umami. 3. Hallux. 4. Joel Brodsky. 5. 1981. 6. El León de Plata, por su dirección. 7. *Educar a los topos*. 8. Bayas. 9. Peces. 10. Brasil, México, Argentina, Colombia y Perú.

TU ALMA ES TINTA
ESCRIBE TU HISTORIA



SOY FRANKELDA

23 DE OCTUBRE
SOLO EN CINES

Revistas PeruRadio.net.pe

ENTRE NIÑOS



Le dije a mi hija que le pusiera calcetines a su muñeca. Ella respondió: “No le puedes decir a la gente cómo cuidar a sus hijos”.

—@NYOOOXO en X

Mi hijo Lennox, de 9 años, ya no quería jugar baloncesto.

—No soy bueno —anunció.

—Es tu primer año —repu-se—. Derek Jeter no empezó a jugar beisbol un día y al instante se volvió genial. Dedicó mucho tiempo y esfuerzo y se mantuvo firme.

—Sí, y luego renunció —dijo Lennox, algo desilusionado.

—Él no renunció, se retiró. Hay una gran diferencia —insistí.

—Está bien —contestó mi hijo—. Entonces me retiro.

—KRISTIN CASTLE,
Estados Unidos

Yo: “¿Dónde está tu ropa sucia?”
Mi hijo de 10 años: “En el suelo.”
Yo: “¿Y dónde debería estar?”
Mi hijo: “En el suelo, donde no puedas verla.”

—@EXPLODINGUNICORN *en X*

Poco antes de salir de vacaciones mi nieto Seth dijo:

—Abuela, me gustaría que pudieras ir con nosotros al crucero.

—A mí también —repuse.

—Tal vez podríamos meterte en una maleta.

—Lo dudo —contesté, riendo.

—Aunque no creo que puedas ver mucho desde ahí —añadió el niño. —ELSA PATERSON, *Canadá*

Durante la comunión en un servicio religioso, cuando empezaron a repartir trozos de pan, mi nieto de tres años preguntó, ilusionado: “¿También nos van a dar pollo?”

—FRANCISCA YODER,
Estados Unidos

Mientras preparaba a mis dos hijos para salir en un largo viaje por carretera, les pedí que no preguntaran “¿Cuánto falta para llegar?” a cada rato. Explicué

que viajaríamos todo el día y que llegaríamos a nuestro destino hasta que oscureciera.

Una hora después de haber iniciado el camino, mi hijo de 6 años preguntó: “Mamá, ¿cuánto falta para que oscurezca?”

—HEATHER TRUNDLE,
Canadá

Cierta vez iba conduciendo acompañada por mi ahijado, un niño de primer grado, cuando pasamos frente a una escuela.

—Esa escuela parece difícil —comentó el pequeño.

—¿Por qué lo dices? —inquirí.

—Mira que grandes están los columpios —repuso él.

—LISA ZEIHEN, *Estados Unidos*

En una ocasión, mi hijo mayor le preguntó a mi nieto de 9 años: “¿Qué aprendiste hoy en la escuela?”. Tras pensarlo unos segundos, el niño respondió: “Creo que no demasiado, porque mañana tengo que regresar”.

—JANIE TEASDALE, *Canadá*

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

FAVORITAS

de Selecciones

LEE, MIRA, ESCUCHA

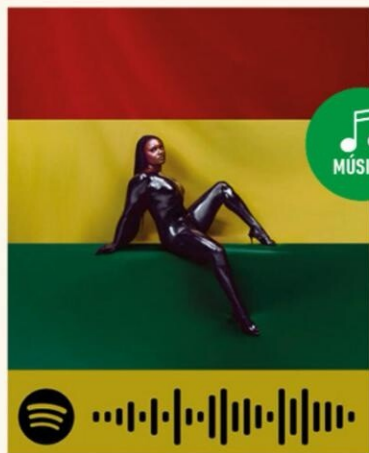
Carlos Díaz Reyes

Black Star

Amaarae

Luego de su emocionante

Fountain Baby (2023), la ghanesa-estadounidense Ama Serwah Genfi, mejor conocida como Amaarae, lanza su esperado nuevo álbum, donde lleva sus divertidos ritmos pop a nuevos horizontes. La producción es como una mezcla de *Renaissance* (2022) de Beyoncé y *Caprisongs* (2022) de FKA Twigs. Casi como a lo que sonaría un hipotético disco solista de Yolandi Visser de Die Antwoord. Fiesta, desenfreno, despreocupación juvenil, enmarcado en una esencia *dance-pop* noventera, sonidos que se sienten retro y futuristas a la vez. Su reinención del coro de "Believe" de Cher, en "She



Is My Drug", es solo la muestra más explícita de ello. La música popular vive una época de experimentación muy refrescante, y Amaarae es quizá una de sus representantes más llamativas, alguien con personalidad y carisma cautivador y rebelde. Su capacidad para hacernos pasar un buen rato es incuestionable.

FOTO: UNIVERSALMUSIC.CA

Amores materialistas

Celine Song

Vivimos en un capitalismo despiadado donde nuestras relaciones llegan a parecerse mucho a transacciones financieras. Esta distopía es la base de la más reciente película de Celine Song. *Amores materialistas* (*Materialists*) cuenta sobre Lucy (Dakota Johnson), una mujer que trabaja en una empresa dedicada a ayudar a las personas a encontrar pareja. Ella conoce a Harry (Pedro Pascal), un hombre adinerado que parece ser el ideal romántico de cualquiera, casi al mismo tiempo que se reencuentra con John (Chris Evans), una expareja con problemas económicos y una carrera frustrada. En este didáctico escenario, Song juega con la comedia romántica tradicional y le imprime un análisis sobre los conflictos entre el poder adquisitivo y el ideal del amor. Una premisa sencilla pero efectiva, bien actuada y con un mensaje potente. **Disponible en HBO Max.**

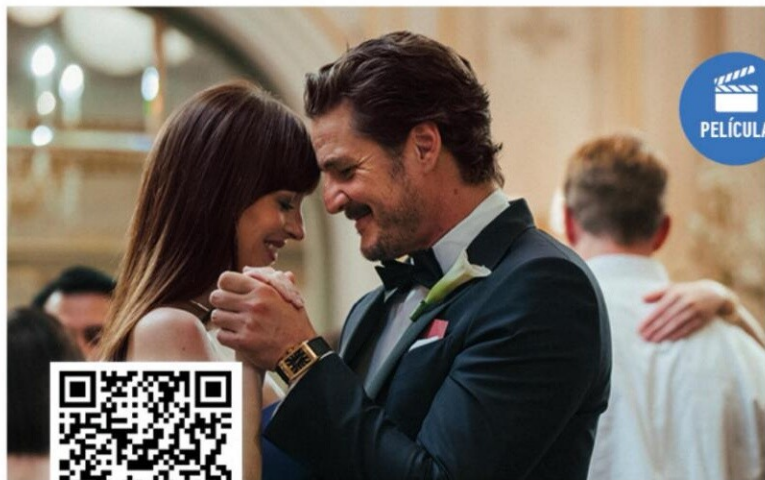


FOTO: CORTESÍA DE SONY PICTURES



LIBRO



Letra bastarda

Edición independiente y mundo
del libro en Guadalajara, 2015-2019

Felipe Ponce



Letra bastarda

Felipe Ponce



El mundo editorial, como todo negocio artístico, es muy complicado. Más en México. Más si se trata del ámbito independiente. ¿Cómo se sostiene una pequeña editorial ante un mundo literario dominado por las grandes transnacionales? De 2015 a 2019, Felipe Ponce, fundador y codirector de Ediciones Arlequín, se dedicó a narrarlo en una columna de *El Diario NTR*, de Guadalajara. Este testimonio fue recopilado en forma de libro.

Bajo el sello de la propia Arlequín, esta obra toma su nombre de la mencionada columna y agrega el subtítulo: “Edición independiente y mundo del libro en Guadalajara, 2015-2019”. De esta manera, se muestra el complejo devenir de la publicación de libros en la ciudad donde se realiza la feria del libro más importante de habla hispana.

Con un tono pesimista, los breves textos se leen como una especie de diario. Las columnas no se imprimieron en orden cronológico, sino que se organizaron dentro de 10 categorías temáticas, como: “Lo peor no son los autores”, “Oficios y sucesos”, “La distribución”, “Algo llamado feria municipal”, etcétera.

El contenido no solo resulta interesante para quienes se dedican a este quehacer, sino también para quienes sientan un interés por el trabajo creativo de cualquier tipo. Esta es una radiografía general de la infinidad de problemas a los que se enfrenta la cultura en México.

Los libros digitales, la corrupción, la aplastante burocracia, las bibliotecas públicas y la lucha de egos, son solo algunos de los temas que Ponce analiza con claridad y una evidente pasión por un oficio que a veces es una lucha cuesta arriba. 🍷

CARTELERA Mejor Teatro DE Morris Gilbert

Nuevo Teatro Libanés

LA ESPERA TERMINÓ

DALILAH POLANCO

ESTÁ DE REGRESO EN

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT • MEJOR TEATRO EN ASOCIACIÓN CON JOSE EL CABLE

Dos Locas

RECARGADAS

de remate

CHIN FREGONA

UNA OBRA

VIERNES 7 Y 9:30 PM SÁBADO 6 Y 8:30 PM DOMINGO 6 PM

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT • MEJOR TEATRO

CÉSAR BONO DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

autor BOB BECKER con JAMES MARRASHERNA

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA

LUNES 8 PM

TEMPORADA DE DESPEDIDA

Una producción de Morris Gilbert • Mejor Teatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de V(antes Eve Ensler)

El evento internacional que indaga con gracia y elegancia en el íntimo universo femenino

ALÉJANDRA AMBROSIO KIRA UGIAN

TEATRO VARSOVIA

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT • MEJOR TEATRO

POR LA PUNTA DE LA NARIZ...

GANO LA PRESIDENCIA

en MATTHEW DESAPORTE • ELIZABETH DE LA PATULLIERA A PARTIR DE "EL CLOSET" DE PABLO MARÍA HERRERA BENJAMÍN CARR

UNA COMEDIA DIVERTIDA Y PROFUNDA!

***** ACTUACIONES BRILLANTES

VIERNES 7 Y 9 PM SÁBADO 6 Y 8 PM DOMINGO 1:30 Y 5:30 PM

ROBERTO SOSA Y LUIS ROBERTO GUZMAN

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex Presenta

Una producción de Morris Gilbert • Mejor Teatro

Clue

AHORAS EN TEATRO

El juego de la sospecha

¡Aprovecha! Nuevas funciones más accesibles

Gracias al éxito obtenido ¡EXTENDIENDO TEMPORADA!

VIERNES 7 Y 9 PM SÁBADO 6 Y 8 PM DOMINGO 1:30 Y 5:30 PM

Banamex Presenta

Una producción de Morris Gilbert • Mejor Teatro

TOCOT

¡NO TE LA PIERDAS!

Altemando funciones

JUEVES 8 PM VIERNES 7 Y 9 PM SÁBADO 6 Y 8 PM DOMINGO 1:30 Y 5:30 PM

CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL



CONSULTA HORARIOS Y FUNCIONES DE NUESTRA CARTELERA

MEJORTEATRO

beurer

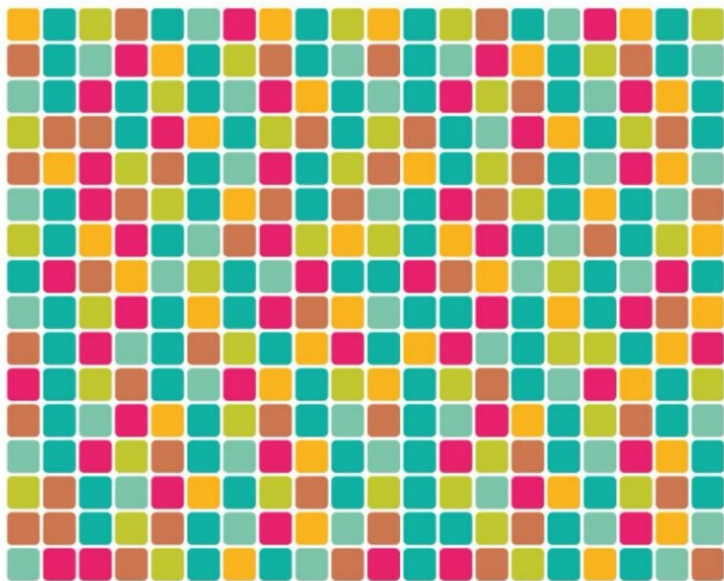
Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

JUEGOS MENTALES

Vista segura

DIFICULTAD MEDIA

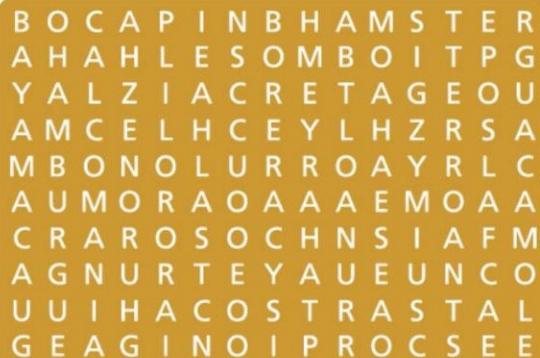
Se presenta una parte de un modelo más grande. ¿Puedes identificar cuántas veces aparece la sección que se muestra debajo, dentro de la base?



Sopa de letras

DIFICULTAD BAJA

Hámster
Chihuahua
Camaleón
Gato
Pez
Escorpión
Loro
Guacamaya
Hurón



Enigmas

DIFICULTAD MEDIA

¿Tienes habilidad para resolver enigmas? A continuación encontrarás algunos muy populares a los que debes dar respuesta. ¿Podrás con el reto? ¡Claro que sí, adelante!

1) Un pastor tiene un gran problema: debe pasar un lobo, una cabra y una lechuga a la otra orilla de un río. Dispone de una barca en la que solo caben él y una de las otras tres cosas. Si el lobo se queda solo con la cabra se la come, si la cabra se queda sola con la lechuga se la come. ¿Cómo debe hacerlo?



2) Un oso camina 10 kilómetros hacia el sur, 10 hacia el este y 10 hacia el norte, volviendo al punto del que partió. ¿De qué color es el oso?

SUDOKU

			6		7			
		3		8		4		
	6	8	4		3	1	7	
1	8						4	2
6					8		1	5
9	3							8
	5	9	2	1	4	6	8	
				3		5		
			7		9			

Para resolver este pasatiempo:

Coloca un número del 1 al 9 en cada cuadro, de modo que:

- ◆ Cada fila horizontal y columna vertical contenga los nueve números (1-9) sin que se repita ninguno de ellos.
- ◆ Cada una de las casillas de 3 x 3 contenga los nueve números y ninguno esté repetido.

SOLUCIÓN

8	1	6	7	5	9	2	3	4
2	7	4	8	3	6	5	9	1
3	5	9	2	1	4	6	8	7
9	3	5	1	4	2	7	8	6
6	4	2	3	7	8	9	1	5
1	8	7	9	6	5	3	4	2
5	6	8	4	2	3	1	7	9
7	9	3	8	1	4	2	6	5
4	2	1	6	9	7	8	5	3

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

Vista segura



Sopa de letras

B	O	C	A	P	I	N	B	H	A	M	S	T	E	R
A	H	A	H	L	E	S	O	M	B	O	I	T	P	G
Y	A	L	Z	I	A	C	R	E	T	A	G	E	O	U
A	M	C	E	L	H	C	E	Y	L	H	Z	R	S	A
M	B	O	N	O	L	U	R	R	O	A	Y	R	L	C
A	U	M	O	R	A	O	A	A	A	E	M	O	A	A
C	R	A	R	O	S	O	C	H	N	S	I	A	E	M
A	G	N	U	R	T	E	Y	A	U	E	U	N	C	O
U	I	I	H	A	C	O	S	T	R	A	S	T	A	L
G	E	A	G	I	N	O	I	P	R	O	C	S	E	E

Enigmas

1) El pastor pasa primero a la cabra, la deja en la otra orilla y regresa por el lobo; al cruzar deja al lobo y vuelve con la cabra; deja la cabra y cruza con la lechuga, deja la lechuga con el lobo y regresa por la cabra.

2) Blanco, por ser oso polar. Los lugares donde se cumple la condición de regresar al punto de partida son el Polo Norte y cualquier punto a 10 kilómetros al norte de los paralelos que midan 10 kilómetros de circunferencia, puesto que al hacer los 10 kilómetros al este volveremos al inicio. En cualquiera caso, estaremos en uno de los Polos.



“Yo tengo claro que desde que encontré las palabras me obsesioné. Mi vida fue salvada porque yo tenía esa posibilidad de escapar a otro mundo”, dijo la escritora mexicana Nora de la Cruz, en entrevista con Librotea.

Carlos Díaz Reyes

1. andancio – **A** enfermedad de poca gravedad. **B** camino de piedra. **C** enfermedad de las uñas. **D** bastón que sostiene un mueble roto.

2. anagnórisis – **A** irritación de la piel producida por una planta. **B** conflicto de una historia. **C** recurso narrativo. **D** ciudad griega.

3. rastrillaje – **A** arte de fabricar rastrillos. **B** utilizar un rastrillo. **C** quitar la tierra alrededor de una planta. **D** separar la información importante de algo.

4. cascarria – **A** sustancias que se adhieren a la ropa. **B** tierra que entra por una rendija. **C** trozos de piedra producidos por una explosión. **D** manchas en las mangas.

5. cacoquimio – **A** persona que gusta de hacer bromas. **B** tratamiento homeopático. **C** enfermo de tristeza. **D** que padece ataques de ansiedad.

6. partiquino – **A** pieza de una banca pública. **B** persona que limpia un escenario. **C** herramienta pequeña. **D** cantante breve en una ópera.

7. verbena – **A** árbol que crece en la ciudad. **B** tipo de flores. **C** parte de una casa donde se realizan reuniones. **D** tipo de plantas.

8. badil – **A** recipiente donde se guarda alimento para animales. **B** pala para remover la lumbre. **C** vehículo de construcción. **D** guante para evitar quemaduras.

9. gnomónico – **A** referente a la construcción de pirámides. **B** ciencia de los relojes solares. **C** estudio de las montañas. **D** ciencia de los relojes de arena.

10. piroelectricidad – **A** cargas eléctricas en un cristal. **B** contenedor de electricidad. **C** generación de electricidad por medio del fuego. **D** cortocircuito de un cable.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. andancio (A): enfermedad de poca gravedad que se presenta en una gran cantidad de personas, considerándose un comportamiento epidémico. Ejemplos: gripe, diarrea.

2. anagnórisis (C): recurso narrativo en el que se revela información relevante sobre la identidad u otros aspectos importantes de un personaje. También: reencuentro de dos personajes.

3. rastrillaje (B): acción que se realiza utilizando un rastrillo o una herramienta de características similares, como recoger hojas o césped cortado en la jardinería.

4. cascarria (A): porciones de lodo, barro u otras sustancias que se adhieren a la parte de prendas de vestir que pasan muy cerca del suelo.

5. cacoquimio (C): persona que muestra síntomas de enfermedad ocasionados por la tristeza. En medicina: caquexia, desnutrición extrema. Del griego *kakochymía*, "mal estado de los humores".

6. partiquino (D): cantante cuya participación es breve o de poca importancia en una ópera, o que actúa como personaje secundario en una obra de teatro.

7. verbena (D): género de plantas que abarca alrededor de 250 especies que comparten características como tallos erguidos y flores de distintos colores en espigas largas y delgadas. También: fiesta popular.

8. badil (B): pala de tamaño pequeño, hecha de hierro o de otro metal, utilizada para remover la lumbre en chimeneas o braseros.

9. gnomónico (B): relativo a la gnomónica: ciencia para el diseño y la construcción de relojes solares.

10. piroelectricidad (A): fenómeno por el que aparecen cargas eléctricas en la superficie de un cristal debido a los cambios de temperatura.



Puntuación

6-7: bueno • 8-9: notable
10: sobresaliente



¿Conoces los secretos **DE UXMAL?**

PROMOCIÓN ESPECIAL AL RESERVAR

MENCIONANDO LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583,

C.P. 97890 - Santa Elena, Yucatán.

A 30 MINUTOS DE MÉRIDA



CITAS CITABLES

Si tiene sentido para ti y para aquellos con quienes colaboras, entonces tiene que funcionar.

—Hailee Steinfeld,
ACTRIZ, EN *INTERVIEW*



Para mí, el arte es como si fuera otro idioma. Es otra manera de decir, narrar, especular o denunciar con un lenguaje muy vasto y divertido. Y, como cualquier idioma, todos podemos aprenderlo.

—Carlos Vielma, ARTISTA PLÁSTICO,
EN ENTREVISTA PARA EL MUSEO
DE ARTE CONTEMPORÁNEO DE MONTERREY

Algunas personas quieren dar un gran salto; yo solo quiero seguir moviéndome hacia delante.

—Patrick Wilson,
ACTOR,
EN *GARDEN & GUN*



Si algo te da miedo, es una buena señal.

—Vanessa Kirby,
ACTRIZ,
EN *FORBES*



Hay muchas lecciones de vida que tuve que aprender del modo difícil, y ellas crearon a la persona que soy en la actualidad. No me arrepiento de muchas cosas porque todo me ayudó a ser quien soy.

—Chino Moreno,
MÚSICO,
EN *THE GUARDIAN*

FOTOS: (STEINFELD) WARNER BROS. PICTURES; (KIRBY) SEBASTIAN REUTER/DISNEY; (WILSON) CAROL LEE ROSE/GETTY IMAGES

**Relájate en
el corazón de**

LA CIUDAD BLANCA



RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 · Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**

MENTIONANDO LA
CLAVE: HMDC

JULIANTLA,
el alma de
Joan Sebastian

DESCUBRE MÉXICO
Selecciones
READER'S DIGEST

GUERRERO

AVENTURAS MULTIFACÉTICAS

**ARTE Y
CULTURA**
en Taxco

NOVIEMBRE 2025
selecciones.com.mx

Revistas.PeruRadio.net.pe